Dwutygodnik Organ Związku Pań Domu i Instytutu Gospodarstwa Domowego

Pani domu



A. Grottger. Kwesta.

Na Dzień Zaduszny. Kobieta w sztuce Grottgera. Prawa żony, matki, pani domu na terenie międzynarodowym. „Pani oszczędna". Co i jak jadać jesienią. Jadłospisy, przepisy, przetwory. Apteczka podręczna. Tępienie myszy. Okna przed zimą. Kilimy i ich zastosowanie w mieszkaniu. Badania Instytutu Gosp. Domowego.

21

Warszawa 1937 Cena 70 gr.



czyści i szoruje

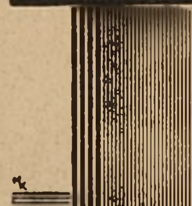
Wyrób Polskiej Spółki Akcyjnej „PERSIL" w Bydgoszczy

Najkorzystniejsze źródło zakupu

HERBATY
KAWY
i CACAO

u Teofila Marca Warszawa, Marszałk. 89, Marszałk. 5. Wł. palarnia kawy i import herbaty. Dla członkiń Zw. Pań Domu — rabat.

JAŚNIEJ SŁOŃCA



JEDYNA I NIEZASTĄPIONA ZAPRAWA DO PODŁÓG. ODŚWIEŻA ZNISZCZONE POSADZKI, LINOLEUM i FARBUJE MOMENTALNIE **BIAŁE PODŁOGI** NA MAHOŃ LUB ORZECH.

PRACOWNIA
BIELIZNY i KOŁDER

specjalność **wyprawy ślubne** od skromnych do najwykwintniejszych. **Ceny bardzo przystępne.**

ZOFIA TOMICKA Tel. 3-24-29
WARSZAWA, Kozia 3 m. 38 róg Trębackiej
(dom hotelu Saskiego) — dawniej Czerniakowska 202.

---

biały czy czarny?

Który z tych słoików wybrać?

Oba zawierają ten sam preparat czynny, który przez trwałe działanie daje zdrowy naskórek, pomaga walczyć z oznakami starości, zachować urodę i wdzięk;

lecz...

CRÈME SIMON

wciera się lekko w wilgotną po umyciu skórę, którą odżywia, czyni elastyczną i upiększa. W dzień ochrania cerę, a w nocy łagodzi podrażnienia naskórka. Jest niezbędny dla wszystkich— to doskonały **Krem Familijny**

CRÈME SIMON M.A.T.

łatwy w użyciu, zapewnia śliczną, matową cerę nawet przy najtłuściejszym naskórku. Udelikatnia i wysubtelnia urodę, stanowi odświeżający, zdrowy i trwały podkład pod puder i róż. **To prawdziwa ozdoba**

NIEWIELKIE FLAKONY o DUŻEJ ZAWARTOŚCI.

MUSZTARDA · SOSY L. MATEJAK WARSZAWA

Rok XI 1-go listopada 1937. Nr. 21

Pani domu

dwutygodnik ilustrowany

poświęcony organizacji gospodarstwa domowego

TREŚĆ ZESZYTU:

NA DZIEŃ ZADUSZNY

W ciągu całego roku omawiamy z naszymi czytelniczkami różne sprawy wychowawcze i gospodarskie, pragnąc im ułatwić zadanie pań domu w stosunku do rodziny, domowników i bliskich. Kiedy jednak w ostatnie dni października podmuchy wiatru strącają złote liście z drzew, kiedy zbliżają się dni przeznaczone pamięci zmarłych, przychodzi kolej poświęcenia chwilki tym, którzy nas opuścili i tylko w sercach naszych żyją jeszcze.

Jaką formę, jaki wyraz przybierze nasza pamięć? Modlitwa, obdarowanie biednych, przybranie kwiatami mogił, obrazów i fotografij, uwieczniających ich rysy. Powstrzymanie się od rozrywek, które w tych dniach wydawałyby się nam świętokradztwem. A jeśli nie ma fotografii, mogiły są daleko lub jeśli bliscy na wojnie polegli i nie wiemy gdzie spoczywają — to i wtedy coś nas ciągnie na cmentarze, gdzie znajdujemy nastrój odpowiadający temu, który nasze dusze przepełnia.

Kwiaty, ten żywy hołd zmarłym, stają się wtedy najwymowniejsze, gdy same możemy je dobrać i ułożyć. Smętne barwy jesiennych kwiatów, harmonizują z naszymi uczuciami! Na tle połyskujących liści mahonii złocą się i krwawią drobne kwiatowe złocienie. Jest ich niemało, z każdym rokiem kwitną obficiej i doskonalej i nawet dla niezamożnych stają się dostępne. Na srebrnych mchach i porostach żywo odbijają kwiatowe jagody physalis, a przykwiatki ich o pięknych tonach cieniowanych, od zielonkawych do wspaniale czerwonych, przez długie tygodnie zdobić mogą wieńce na mogiłach. Do przybrania fotografij służą nie tylko kwiaty; estetyczną i trwałą ozdobę można uwić z liści rdzawych, rubinowych i złotych, z gałązek tui, długich łodyg barwinku, białych jak perły jagód śnieguliczki.

Obdarowanie nieszczęśliwych — to druga forma uczczenia pamięci zmarłych. W tym roku, roku ciągle jeszcze trwających trudności ekonomicznych, obdarowanie tych, którym zagląda w oczy widmo długiej, „chłodnej i głodnej" zimy, niech się w tej chwili stanie przedmiotem szczególnej ofiarności tych, którzy swoich zmarłych już ani pożywieniem, ani ubraniem obdarować nie mogą. Dary te mogą przyjąć formę szczególnie osobistą, serdeczną i życzliwą, a nie koniecznie związaną z wydatkiem pieniężnym. Miejmy zwyczaj poświęcać kilka dni w roku pracy nad obmyśleniem i wykonaniem tych podarków. Te kobiety, które straciły dziecko, niech uszyją wyprawki dla dzieci, te które opłakują dorosłych, niech zrobią dla dorosłych to, co ich zmarłym sprawiłoby radość.

Nasza tradycja dostarcza wielu przykładów i sposobów uczczenia pamięci zmarłych, a teraźniejszość ożywia tę tradycję przejawami nowej inicjatywy na tym polu. Istnieje np. organizacja opieki nad grobami poległych, która powinna wzbudzić czynną sympatię wśród najszerszych kół społeczeństwa, jako wyraz pamięci o bohaterach, którzy oddali życie za wspólną sprawę — za Ojczyznę. Obowiązkiem nas wszystkich jest pamiętać o nich i dać wyraz tej pamięci.

M. K.

Kobieta w sztuce Grottgera

W bieżącym roku przypada 100-letnia rocznica urodzin, a 70 — śmierci jednego z największych naszych malarzy, Arthura Grottgera. Urodził się on bowiem 11 listopada 1837 r. w Ottyniowicach (woj. Lwowskie), z ojca Jana — Józefa, który mimo obco brzmiącego nazwiska był i czuł się najlepszym Polakiem i z matki pochodzenia węgierskiego, z domu Krystyny Blahao de Chodietow.

Po ojcu odziedziczył najcenniejszą spuściznę — zdolności malarskie, które wkrótce zabłysły meteorem geniuszu. Z kilku obrazów Jana - Józefa Grottgera możemy się przekonać, że był niezgorszym malarzem. On też był pierwszym nauczycielem młodego „Acia", który już jako 14-letni chłopak zwrócił na siebie uwagę cesarza akwarelą, przedstawiającą wjazd cesarza do Lwowa. Dzięki temu otrzymał stypendium umożliwiające studia, najprzód w Krakowie, a potem w Wiedniu. W naddunajskiej stolicy talent młodziutkiego artysty skrystalizował się i odtąd zaczął się triumfalny pochód, któremu niestety... nie towarzyszyło powodzenie materialne. Ciągła prawie bieda i brak nierzadko nawet kawałka chleba doprowadziły do wycieńczenia z natury delikatnego organizmu i do przedwczesnej śmierci 30-letniego zaledwie poety-malarza.

Nie będziemy na tym miejscu mówić o całokształcie działalności autora tak dobrze wszystkim znanych cykli „Wojna", „Warszawa", „Lithuania", lecz w pobieżnym szkicu zajmiemy się Grottgerem jako malarzem przedstawiającym kobietę. Nie wszyscy może znają go jako niezrównanego portrecistę.

„Bertha" z czasów wiedeńskich (1860).





„Przed ślubem" drzeworyt. Ilustracja z Mussestunden (1861).

J. B. Antoniewicz [1]) przypisuje Grottgerowi zasługę wprowadzenia do sztuki polskiej idealnego typu polskiej kobiety. „Postać kobieca — pisze Antoniewicz — w sztuce Grottgera późno się zjawia i to z początku nieśmiało, przebrana w kostium teatralny Anny Oświęcimówny, Maryi Stuart, Gretchen czy Ofelii, albo oparta o motywy poezji lub o lokalną sztukę wiedeńską. Tym większą wagę ma sepia monachijska, choć formalny wpływ Schwinda w niej silnie się zaznacza, to przecież dał nam Grottger w tych „Trzech dniach z życia rycerza polskiego" nie tylko pierwszy obraz idealny, ale także i pierwszą postać kobiecą w sztuce polskiej, owianą wyższym życiem i zrodzoną z własnych twórczych podniet. Ale to przygrywka, akord wspaniały, nagle uderzony, nagle urwany. Minie lat kilka, aż nagle zjawi się w obu pierwszych cyklach jako rezultat genialnej intuicji, a zarazem kilkuletniej pracy — postać Polki, najpierw wdowy, potem matki, żony, narzeczonej, kochanki, postać idealna a idealizująca zarazem i uszlachetniająca wszystko dokoła siebie: zamiary i czyny mężczyzny, jego walki i cierpienia, nadzieje i zawody.

Ale co dziwniejsze ta postać, zjawiająca się przed naszymi zachwyconymi oczyma, tak wzniosła i urocza, pociągająca, jest zarazem taką prawdziwą, bliską życia, „prawdy", rzeczywistości, jak bliskim jest pierwotnej rudy złoto wytopione w tyglu alchemika. A sprawcą tego cudu estetycznej alchemii było płonące oko artysty, to „oko-duch, oko-żar". .

Jedną z pierwszych prób ukazania idealnej postaci niewieściej, wprawdzie jeszcze o charakterze więcej zewnętrznym, jest „Zygmunt i Barbara".

Nim wrócimy do idealnego typu kobiety-Polki, musimy złożyć hołd artyście, jako nieporównanemu portreciście główek kobiecych (składających się na cykl należący do zbiorów hr. Pinińskiego). Te przemiłe akwarele

---

[1]) Jan Bołoz Antoniewicz: „Grottger". Lwów. z 403 ilustracjami.



półportrety, pół-studia dziewczęcych twarzyczek, mogą służyć jako wzór doskonały. Niedbale rzucone na papier pociągnięcia pędzla mają charakter błyskawicznych notatek.

W jednym z listów Grottger tak się zwierza: „Co tu ślicznych dziewczyn w Wiedniu, to niewidziana rzecz. Co ja z sobą zrobię, doprawdy nie wiem". Ale my wiemy. Artysta czuły na piękno chwycił za paletę i począł malować: melancholijną „Wiedeńkę", której buzię okalają złociste loki, zapatrzoną w kogoś miłego, naiwną „Bertę", piękną brunetkę o błyszczących oczach i inne urocze dziewczęta. „One są kobiece — pisze A. Potocki [2])— ale nie przez wymuszanie marzyciela, czy maniaka, lecz przez genialną wrażliwość artysty na żywą indywidualną cechę kobiecości, za każdym razem inną w każdym modelu. Żadna z główek nie wpada w szemat, nie powtarza poprzedniej; to nie Greuse z rozłaskotaną pewnym wyrazikiem wyobraźnią, to taki mocny i bystry znawca i obserwator żywej twarzy kobiecej, jak owi angielscy portreciści w rodzaju Romneya."

Tę jedyną w swoim rodzaju galerię główek kobiecych z Wiednia (1858 r.) malowanych akwarelą uzupełnia jeszcze cykl portretów późniejszych (głównie z 1866 r.) rysowanych kredką. Zaliczyć do nich przede wszystkim należy portret narzeczonej z cieniem profilu Grottgera, drugi w którym panna Wanda Monné z figlarną minką trzyma w ręku małego kociaka, portret p. Januszkiewiczówny ze spuszczonymi oczyma, piękny portret panny Olgi Onyżkiewiczówny, dalej pani Sorgenowej z uroczym przechyleniem głowy, z oczyma, które mówią i uwodzą. Prześliczne te wizerunki objawiają nam Grottgera — psychologa, świetnego malarza, człowieka genialnego.

[2]) Antoni Potocki: „Grottger" wyd. Lwów 1907.

Sentyment w zrozumieniu takim lub innym głowy modela, niezwykła subtelność i talent wysuwają portrety kobiece Grottgera na czoło już nie tylko sztuki polskiej, lecz europejskiej, są zwiastunami modernistycznego podejścia do tematu impresjonistycznego, bez klasycznej pozy lat ubiegłych.

Oprócz portretów malowanych akwarelą i kredką, pozostawił autor „Wojny" i portrety olejne: portret hr. Anny Dzieduszyckiej, profilowy portret kobiecy, w ciemnej szacie z rozpuszczonymi blond włosami, panna Hornung jako Ofelia, wspaniale wycyzelowany portret p. Scheinerowej (1864) i inne.

Postać kobiecą w sztuce Grottgera spotykamy nie tylko w portretach, lecz w całym szeregu innych rysunków i obrazów. Ale myśląc o Grottgerze, mamy zwykle przed oczyma tragiczne wizje walki i nędzy. Mało znany jest Grottger jako humorysta i karykaturzysta.

A ileż dowcipu i wesołości dostarczają przeróżne rysuneczki, których tematem jest często prywatne życie artysty! Gdy przyjechała do Wiednia siostra Grottgera Munieczka i wraz z p. Pauliną Settelową wybrała się po zakupy, żartobliwie usposobiony braciszek — zaraz „opowiedział" o tym dokładnie...

W tej wesołej krotochwili rysunkowej widzimy obie panie, jak z przejęciem wybierają mantylki i kapelusze. I znów podziwiamy spostrzegawczość, humor i talent autora, który tak zręcznie uchwycił śmiesznostki kobiece.

Małymi arcydziełkami sztuki ilustratorskiej są drzeworyty z „Mussestunden", z czasów pobytu w Wiedniu. Autor przejawia w nich dużo znajomości życia i umiejętność uchwycenia chwili „na gorąco". Np. w takiej scence „Przed ślubem", jak świetnie oddana jest nieśmiałość i zawstydzenie panny młodej, którą z czułością gładzi po głowie matka. Od białej sukni narzeczonej ostro



A. Grottger. Portret narzeczonej z cieniem artysty. (1866).



A. Grottger. Portret panny Olgi Onyżkiewiczówney.

odbija się ciemna szata matki. Ilustracja do nowelki „Kreolka" odmalowuje scenę z salonu, gdy młody człowiek bawi rozmową dwie wytworne damy. Wiele jeszcze innych rysunków potwierdza wspaniałe opanowanie techniki, żywą wyobraźnię, a co nas specjalnie interesuje świetne przedstawienie kobiety, ciągle innej, lecz zawsze prawdziwej, czy to młodej dziewczyny wystrojonej, wybierającej się na spacer, czy starszej niewiasty „lornetującej" towarzystwo, czy wreszcie córki opartej na ramieniu ojca. W tych małych rysunkach odbija się styl epoki, lat 60 ubiegłego stulecia, gracja i szyk wyelegantowanych dam, ich gesty, sposób bycia, jednym słowem — samo życie.

Inne życie, inny świat i inne typy, znane i bliskie nam od dziecka, stworzył Grottger w swych nieśmiertelnych cyklach. To już nie wesołe strojnisie, spędzające czas na zabawach i modnych „waporach", lecz kobiety bohaterki, odziane w żałobny strój wdowi. Twarz nie rozjaśniona uśmiechem radości, lecz tragiczna, wykuta jakby z kamienia. To: hic mulier, której nie przystoi boleści łzą okazać. Oto zapatrzona w daleki świat „Wdowa" z dwojgiem tulących się małych dzieci („Warszawa VI"), zdaje sobie sprawę, że na jej barkach spoczywa obowiązek wychowania synów, którzy muszą godni stać się w przyszłości ojca-powstańca. Oto śliczna wiejska dziewczyna z „Przejścia przez granicę": trwoga maluje się w jej oczach, w tej chwili na niej ciąży odpowiedzialność przeprowadzenia polskich żołnierzy, cała więc skupia się, aby spojrzeniem sokołu dorównać. I nie obca nam ta z „Lithuanii" dzielna towarzyszka męża powstańca, młoda jasnowłosa kobieta, budząca śpiącego lub tuląca niemowlę do piersi w ciemną noc, gdy duch męża w progu się ukazuje. Cierpienie i ból jej jest i naszym udziałem.

Oto w skrócie galeria kobiet idealnych w naszej sztuce, stworzona genialną ręką, rozumem i sercem, ale przede wszystkim sercem.

K. Dienstl-Kaczyńska.

W obronie praw żony, matki, pani domu

W zbiorze odpowiedzi, udzielonych przez rządy i międzynarodowe organizacje kobiece Sekretariatowi Ligi Narodów w sprawie Statutu Kobiet, znajdujemy rewelacyjnie dla nas ciekawy memoriał Międzynarodówki Równych Praw *). Staje ona w obronie praw kobiet w rodzinie, a więc praw — żony, matki, pani domu.

Na podstawie wyników ankiety, przeprowadzonej przez Międzynarodówkę Równych Praw we wszystkich prawie krajach Europy, Azji, Ameryki, Australii i Nowej Zelandii, wynika, że kobiety pracujące w rodzinie stanowią kategorię pracowników, o których stale i niezmiennie zapominają ustawodawcy całego świata.

Położenie materialne żon, matek, pań domu, jest zatrważająco niestałe i zmienne. Nie mają one prawa ani do wynagrodzenia, ani do świadczeń, jakkolwiek spełniają czynności i zajęcia ściśle określone. W niektórych nawet krajach mężatki mogą być pozbawione swoich zarobków, oszczędności i dochodów osobistych. W innych zaś, jak np. w Anglii, mąż może zapisać cały swój majątek osobie z poza rodziny i pozostawić żonę i dzieci w skrajnej nędzy.

Istniejący stan prawny doprowadza do paradoksalnego zjawiska, że położenie materialne żony separowanej lub rozwiedzionej, jest o wiele pomyślniejsze od położenia materialnego żony żyjącej z mężem. Na dowód prawdziwości tego twierdzenia cytujemy dosłownie odpowiedź z Francji — oto „zgodnie z prawem obowiązującym dotychczas we Francji żona nie posiada żadnych praw do dochodów męża, chyba że otrzymała od niego pensję ali-

*) Jest to międzynarodowa organizacja kobieca, która postawiła sobie za wyłączne zadanie przeprowadzenie na terenie Ligi Narodów konwencji równych praw kobiet. Działa od roku 1930.

mentarną, albo też korzysta z jakiejś pomocy lub wsparcia, na skutek opuszczenia, separacji lub rozwodu".

W przeważającej liczbie małżeństw kobiety przed zamążpójściem zarabiają na swoje utrzymanie. W chwili obecnej pod naciskiem rządów, które chętnie likwidują bezrobocie mężczyzn kosztem bezrobocia kobiet, dalej — na skutek macierzyństwa lub wyraźnych życzeń mężów itd. — wiele z nich opuszcza pracę zarobkowo - zawodową dla pracy domowej. Porównajmy ich położenie dawne i dzisiejsze. Dawniej — za ściśle określony czas i funkcje pobierały one — ściśle określone wynagrodzenie, otrzymywały świadczenia ubezpieczeniowe, korzystały z odpoczynku świątecznego, z dorocznych urlopów. Wreszcie ze spokojem myślały o zapewnionej starości. Dziś — zakres zarówno odpowiedzialności, jak i czynności ich został znacznie powiększony. Warunki zaś pracy uległy pogorszeniu. Dzień pracy pani domu przekracza zwykłe normy pracownic innych zawodów. Zakaz pracy nocnej nie może tu mieć zastosowania. Odpoczynek prawie niemożliwy. Ochrona wysiłku fizycznego nieosiągalna. W rezultacie miliony kobiet na całym świecie pracują ciężko, ale trud ich jest niedoceniany, zapoznawany. Wyrazem tego braku należytej oceny pracy domowej kobiet są takie zjawiska, jak już wspomniane traktowanie pani domu, jako grupy ludności nie pracującej, stąd np. podczas spisów ludności normalnie panie domu figurują jako — „na utrzymaniu męża" lub „przy mężu". Dalej— na całym świecie panie domu nie korzystają z ubezpieczeń chorobowych z racji swej pracy domowej, a tylko w Norwegii i Szwecji mają one prawnie zastrzeżony udział w dochodach męża jako odpowiednik za swą pracę domową.

Zdarza się wprawdzie, że niektóre ustawodawstwa przewidują wspólny dorobek małżonków, jednak i wówczas administracja majątku należy do męża. Ponadto własność, nabywana często dzięki oszczędności i pracy kobiet, zazwyczaj powiększa również majątek męża. W sumie więc majątek rodziny skupia się w ręku męża

A. Grottger. Portret pani Sorgerowej.





A. Grottger. Wdowa. Drzeworyt z cyklu „Warszawa" (1862).

i dlatego żona i dzieci są całkowicie od niego zależni pod względem materialnym.

Jedynym ekwiwalentem za pracę domową kobiet jest przepis dość ogólnikowy, że mąż winien dać żonie — pożywienie, ubranie, mieszkanie. Jednak i tu panuje zupełna dowolność. Ustawodawcy pozostawiają do całkowitego uznania i dobrej woli męża ustalenie wysokości, jakości, skali tych świadczeń. A że, jak wiadomo, w wielu wypadkach nawet posagiem żon rozporządzają mężowie, niejednokrotnie znajdują się one w gorszej sytuacji materialnej od swoich pracowników.

Nawet w najbardziej harmonijnych małżeństwach współczesnej kobiecie ciążą te braki ustawodawstwa, dolega brak należytej oceny jej pracy. A cóż dopiero przeżywa kobieta, której los przydzielił męża skąpego, fantastę, dokuczliwego, egoistę, nałogowca? W tych wypadkach szczególnie jaskrawo występuje upośledzenie kobiet, zatrudnionych w domu, w stosunku do pozostałych grup pracowników.

Tylko jedno państwo Australijskie przyznaje bezpośrednio matce premie za macierzyństwo (za każde dziecko) w wypadku, o ile w okresie 12 miesięcy przed połogiem dochód obojga współmałżonków nie przewyższał 299 funtów. Ostatnio kraje skandynawskie zaczęły również stosować pomoc dla matek najuboższych.

Australia jest również jedynym państwem, które w szerokiej mierze wypłaca dodatki rodzinne na wychowanie dzieci do lat 14. Z podobną formą pomocy spotykamy się jeszcze: w Belgii, Francji, Angli, Czechosłowacji, Sowietach.

Stając w obronie praw kobiety w rodzinie, Międzynarodówka Równych praw wysuwa, w celu ujednostajnienia praw żon, matek i pań domu na całym świecie, szereg następujących propozycyj. A więc — wprowadzenie zapłaty za pracę domową, prawo do części zarobków męża, wspólnej odpowiedzialności za wydatki domowe, wspólności majątku, dodatków rodzinnych, premii państwowych za macierzyństwo, podwyżki pensyj wdowich, bezpłatnej państwowej opieki lekarskiej dla mężatek, spe-

cjalnych dodatków na odżywianie kobiet ciężarnych i karmiących, zmiany prawa dziedziczenia, skasowania licznych upośledzeń mężatek w prawie prywatnym.

W spółce małżeńskiej, zawartej w imię dobra wspólnego, oboje spólnicy powini mieć jednakowe prawa, jednakowe obowiązki, jednakowy stopień odpowiedzialności. Wielowiekowa krzywda kobiet musi zostać wreszcie wyrównana. Musi nastąpić przełom w ocenie zjawisk, a rodzina winna być oparta na innych, normalniejszych podstawach. Słusznie więc żąda Międzynarodówka Równych Praw innej oceny pracy domowej kobiet.

Ze zmiany poglądów na wkład pań domu do życia rodzinnego i do życia gospodarczego danego kraju i całego świata będą wynikały reformy, które zapewnią żonie — udział w dochodach męża, oraz udział we wspólnym dorobku majątkowym, matce — premie za macierzyństwo, jednakowe z ojcem prawa w zakresie wychowania dzieci, pani domu — racjonalną ochronę zdrowia, zabezpieczenie na starość (m. in. w postaci emerytur przyznanych z racji pracy domowej) narówni z innymi pracownikami.

Ponadto winny ustać dotychczasowe upośledzenia kobiet z racji ich stanu cywilnego. Kobieta mężatka nie powinna tracić swych praw cywilnych. Powinna nadal zachować prawo do administrowania swoim majątkiem osobitym, prawo zawierania kontraktów, posiadania swego miejsca zamieszkania, wreszcie prawo wyboru obywatelstwa w wypadku małżeństwa z cudzoziemcem.

Za postawienie tego problemu na forum międzynarodowym należy się Międzynarodówce Równych Praw od świata kobiecego wdzięczność i uznanie.

Halina Siemieńska.

Pani oszczędna

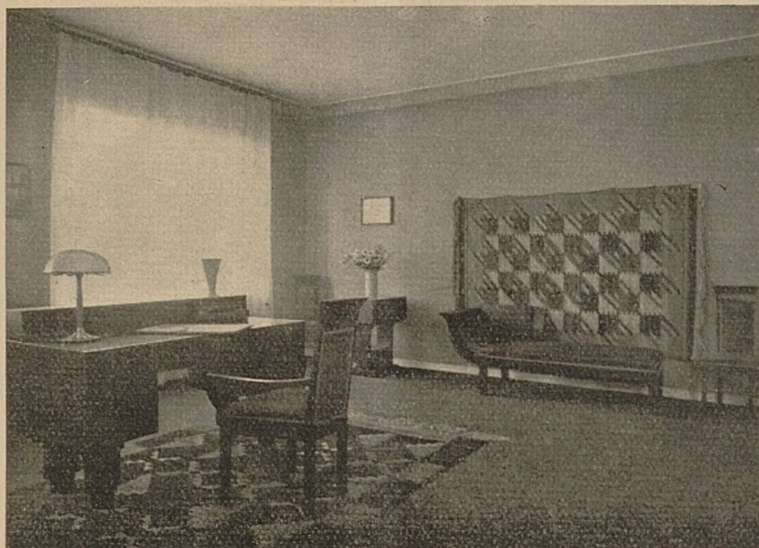
Czy wie pani, na czym polega różnica między dawnymi „dobrymi" czasami, a trudnym dniem dzisiejszym? Na tym mniej więcej, że o ile dawniej wystarczało, aby pani była dobrą, miłą, ładnie ubraną, to teraz do tych zalet koniecznie musi pani dodać jeszcze jedną: **być oszczędną.** Nie ma rady — takie czasy. Nakaz chwili, któremu trzeba się poddać. Inaczej pomówią panią o lekkomyślność, nieoględność, a może nawet brak rozsądku w prowadzeniu gospodarki osobistej i domowej.

Czy umiemy być oszczędne? Przyznajmy się szczerze, że nie bardzo. To też z okazji Dnia Oszczędności spróbujmy ułożyć i zanotować głęboko w pamięci przepis na oszczędność.

1) Wczesne wstawanie codzienne o jednakowej porze przedłuży nam dzień pracy i pozwoli na wykonywanie wszystkich zamierzonych czynności bez spóźnienia i zdenerwowania, a po skończonej pracy da upragnione chwile na czytanie, przechadzkę, rozrywkę, pójście na kursy, odczyt, koncert czy do teatru.

2) Spokojne przemyślenie i rozplanowanie zajęć całodziennych i dopilnowanie ich wykonania oszczędzi nam wielu kłopotów i omyłek, popełnianych przez chaotyczność, za co pani płaci nie tylko pieniędzmi, lecz i niezadowoleniem swoim i swego otoczenia.

Zastosowanie kilimów do dekoracji wnętrza mieszkaniowego



(do art. na str. 401) Photo-Plat.

3) Wykonanie wszystkich czynności na czas i punktualne podanie posiłków oszczędzi czasu nie tylko pani, lecz wszystkim domownikom.

4) Przezorne zastanowienie się przed zrobieniem zakupów i przeprowadzenie obliczenia, jak wybrać towary tańsze, a równie smaczne; gdzie kupić produkty i jaką ilość, aby nie była za duża itp.; takie zastanowienie się pozwoli pani oszczędzić codzień sporo pieniędzy bez najmniejszego uszczerbku dla zdrowia. Przeciwnie, z góry wszystko obmyśliwszy, uda się pani po sprawunki w pogodnym usposobieniu, starannie ubrana, pieszo (bo to nie tylko taniej, lecz zdrowiej i przyjemniej), wyszuka pani tańsze produkty i uczciwsze sklepy.

Oprócz tego oszczędna gospodyni musi przyswoić sobie wiele wskazówek Związku Pań Domu, dotyczących zajęć domowych. A więc potrafi według tych wskazówek palić oszczędnie w piecach, lepiej nagrzewając mieszkanie przy mniejszej ilości opału. Potrafi oszczędnie gotować, nie trzymając potraw na ogniu zbyt długo, oszczędnie robić zapasy na zimę i umiejętnie ich używać. Umiejąc zrobić te i wiele innych oszczędności domowych, przekona się pani, że skromny budżet domowy, w którym nie chciały się wczoraj zmieścić wszystkie wydatki i potrzeby, dzisiaj jakby się rozciągnął i powiększył. Powiększył się nie przez zwiększenie zarobków męża, bo to prawie niemożliwe w tych czasach, lecz przez zapobiegliwość pani samej.

„Kto rano wstaje, temu Pan Bóg daje" — mówi przysłowie. Wczesne wstanie daje rzeczywiście dużo czasu na obmyślenie, uplanowanie i wykonanie w porę wszystkich zajęć oraz na tak zasłużony przez każdą panią domu, a tak konieczny dla niej odpoczynek.

M.

Wiadomości dla wszystkich.

Związek Pań Domu w Częstochowie.

W pierwszych tygodniach listopada kończy się kurs pielęgnowania niemowląt i wychowania dziecka do lat 3-ch, zaś 5.XI rozpoczynają się **kursy pedagogiczne** (dostępne dla pań i panów). Wykłady prowadzone przez specjalistów będą trwały do 3 grudnia; odbywać się będą w godzinach wieczornych. Informacje i zapisy w Sekretariacie Zw. Pań Domu w Częstochowie, ul. Kilińskiego 13, tel. 12-24.

Związek Pań Domu w Warszawie.

Dn. 5 listopada o godz. 17,30 w lokalu T-wa Higienicznego, Karowa 31 odbędzie się zebranie członkiń Oddz. warszawskiego Z. P. D. z referatem pani ministrowej Marii Romanowej p. t. „Stowarzyszenie i jego członkini" i z przemówieniem p. Ezupowiczowej „Przysposobienie kobiet do obrony kraju".

Dnia 3 listopada br. przy ul. Nowy Świat 9 o godz. 18 Związek urządza pokaz „Łatwe i wykwintne desery", zaś łącznie ze Zw. Producentów Warzyw w dn. 12 listopada o godz. 18 w sali Tow. Higienicznego, Karowa 31 pokaz p. t. „Różne potrawy z warzyw ze specjalnym uwzględnieniem surówek". Pokaz będzie połączony z wystawą warzyw.

Z dniem 1 listopada Oddział Warszawski wznawia czwartkowe wieczory towarzyskie z brydżem w lokalu własnym.

W poniedziałki o godz. 18,30—19 odbywają się lekcje robót ręcznych dla członkiń.

Poradnia gospodarska, urządzeń mieszk. i mody czynna jest w poniedziałki, środy i piątki w godz. 12—14 i w poniedziałki od 17—19. Czytelnia książek, czasopism, żurnali otwarta w poniedziałki, środy i piątki od 12—14 i w poniedziałki od 18—20.

W listopadzie odbędzie się kurs gotowania dla pracownic domowych. Informacje i zapisy w Sekretariacie, Nowy Świat 9.

Zofia Czerny

CO I JAK JADAĆ PÓŹNĄ JESIENIĄ

Wraz z ukończeniem wywczasów wakacyjnych i powrotem do pracy, wraz z chłodami jesiennymi i listopadową szarugą zmienia się znowu nasz tryb życia. Na długie miesiące zamykamy się w murach i przeważnie prowadzimy życie siedzące. Odmienne warunki życia niż w ciągu lata wywołują odmienne potrzeby naszego organizmu. Zastanówmy się, jak odbija się ta zmiana na sposobie naszego żywienia. Jest ono zawsze ściśle związane z tym, czym darzy nas sezon. Lecz co z sezonowych produktów wybierać i jak je łączyć, aby jak największe odnieść korzyści?

„Jesień gospodarna" daje nam **duży wybór ziemiopłodów — warzyw i owoców,** które ukazują się w wielkiej różnorodności gatunków. Pod tym więc względem żywienie w jesieni nie powinno odbiegać zasadniczo od przyzwyczajeń, których nabraliśmy latem. Jesień jest jeszcze ciągle okresem zaopatrywania się naszego organizmu w różnorodne, a niezbędnie nam potrzebne związki mineralne i witaminy. Przezornie — można by niemal powiedzieć — przechowuje organizm te cenne składniki jarzyn i owoców na okres zimy, gdy pokarmy nasze zawierają ich coraz mniej. To też, dopóki można, korzystając z bogactwa, które niesie nam sezon, trzeba w żywieniu forsownie stosować owoce i jarzyny. Forsownie — to nie znaczy aż do znudzenia ciągle to samo. To znaczy — wiele, lecz pod różnorodną postacią, przyrządzane różnymi sposobami, z szerokim uwzględnieniem surówek. One to bowiem, wnosząc właśnie pełen zasób witamin i enzymów, przyczyniają się głównie do utrzymania naszego ciała w odporności na choroby, w sprężystości i dobrym samopoczuciu. Niczym niezastąpione znaczenie tak w żywieniu ludzi dorosłych jak dzieci mają **pomidory, marchew, szpinak** lub **kapusta brukselska** i kapusta zwykła, nie mówiąc już o **ziemniakach** z tym zastrzeżeniem, by były prawidłowo gotowane i spożywane nie w nadmiarze. [1])

W lecie witamin i związków mineralnych dostarczał nam w obfitości **nabiał,** który zarazem był głównym źródłem białka zwierzęcego. Im bliżej zimy, tym mniej mleka, a co za tym idzie sera, śmietany i masła. Cena ich wzrasta niemal z dnia na dzień, jak również i cena jaj. To też zużycie tych produktów zmniejszamy nieco. Pamiętajmy jednak, że chociaż będziemy zmuszeni do różnych oszczędności, nie mogą one dotyczyć mleka, jeżeli mamy **dobro dziecka** na względzie. Musimy mu dawać najmniej 3/4 — 1 **litra pełnego mleka dziennie.** Natomiast ilość jaj w pożywieniu obniżamy, ograniczając np. potrawy z jaj do dni postnych.

Czym zastąpić nabiał w pożywieniu? Jesień i zima obfitują w inny sezonowy pokarm białkowy. Jest nim **mięso:** ptactwo domowe i dzikie, baranina, wołowina i wieprzowina, dziczyzna, ryby słodkowodne i morskie występują obecnie w dużej ilości, przez co cena ich nieco spada. Ta duża rozmaitość mięsa ułatwia bardzo zestawianie jadłospisów, ale przedstawia też pewne niebezpieczeństwo przeżywienia mięsem, zwłaszcza dla ludności miejskiej. Posiadamy bowiem skłonność do złej przemiany materii, którą wzmaga niezrównoważone, tj. jednostronnie zestawione pożywienie. Potrawy mięsne cieszą się powszechnie dużym uznaniem, należy więc dla urozmaicenia wykorzystać możliwości sezonowe. Trzeba jednak przestrzegać pewnych wskazań pod tym względem:

1. mięso podawać tylko jeden raz na dzień;
2. wydzielać porcje nie przewyższające 10 dkg mięsa bez kości, żył i tłuszczu na 1 osobę;
3. do mięsa podawać z a w s z e jarzyny i to najmniej w dwóch różnych gatunkach;
4. stosować rzadko mięso duszone, potrawki, rosół. Zupę przyrządzać bez kości, na silnym wywarze z jarzyn;
5. w dnie, kiedy podajemy mięso, nie stosować potraw z jaj lub zmniejszyć porcje mięsa do połowy.

Przestrzeganie tych wskazań uchroni naszych domowników od przeżywienia mięsem i od następstw związanych z tym nadużyciem.

Jak odnieść się do **potraw mącznych,** czy stosować je w jadłospisach jesiennych? Można je rzadziej uwzględniać, dopóki rozporządzamy wielką rozmaitością warzyw. Tym sposobem nie wypieramy jarzyn innymi potrawami, np. kluskami, które są u nas bardziej lubiane od jarzyn. Trzeba też pamiętać, że pieczywo, kluski i kasze, obok cukru i tłuszczu, są głównym materiałem opałowym dla naszego organizmu. Jeżeli energii uzyskanej z tych materiałów przy przemianie materii nie zużyjemy w pracy fizycznej, ruchu, wysiłku mięśniowym, odłoży się ona na zapas, zamieniając się w tkankę tłuszczową, co powoduje tycie. Ruchu na otwartej przestrzeni, przepojonej słońcem, do którego przy-

[1]) Szczegółowe omówienie wartości i racjonalnego przyrządzania ziemniaków — patrz Nr. 20, br.

zwyczailiśmy się latem, nie zastąpi dancing ani five, ani auto, które wiezie nas wieczorem do teatru, ani ranna jazda tramwajem do miejsca naszej pracy. Trzeba więc umiejętnie dostosować ilość naszego pożywienia do życia, jakie prowadzimy w jesieni i ograniczyć dopływ tłustych i mącznych potraw na rzecz większej ilości jarzyn i owoców.

Reasumując nasze rozważania, możemy streścić je do następujących punktów:

1) dostarczyć w pożywieniu dużej ilości jarzyn i owoców pod wszelką postacią, z uwzględnieniem surówek;

2) z powodu obniżenia ilości nabiału wprowadzać różnorodne rodzaje mięsa, ale ściśle normować jego ilość;

3) dzieciom dostarczać codziennie $^3/_4$ do 1 litra pełnego mleka;

4) unikać nadmiaru potraw mącznych, dopóki można zastąpić je świeżymi owocami i jarzynami.

O kilimach

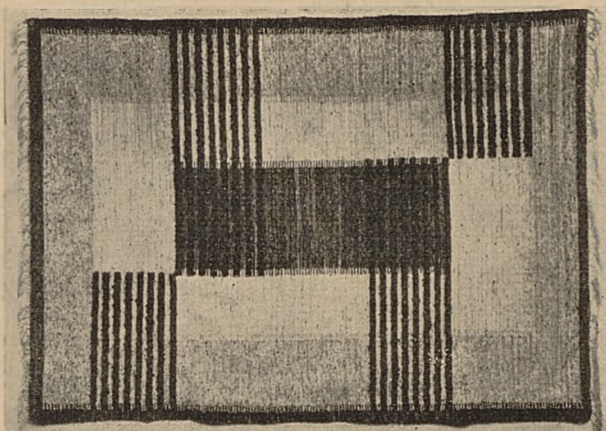
Kilim w polskim domu cieszy się zasłużonym, tradycyjnym powodzeniem. Łoziński w swym „Życiu polskim w dawnych wiekach" wspomina rolę, jaką pod wpływem orientalistycznych zamiłowań i specyficznych warunków kulturalnych dawnej Polski odgrywał po dworach szlacheckich i w chacie włościańskiej. Muzea dopowiadają resztę, wykazując bogactwo motywów i kolorystyki kilimów, wyrabianych po wsiach i po pracowniach, kierowanych przez niejedną z naszych prababek, z wełny produkcji własnego gospodarstwa i domowego przędzenia.

Kilimy stanowiły stosunkowo tani a zarazem efektowny środek dekoracji wnętrza domu tym bardziej ulubiony, że łatwo przenośny. W ruchliwym życiu szlachty, zwłaszcza szlachty kresowej — jak wiemy kresy przede wszystkim posługiwały się kilimami ze względu na bliskość Wschodu i rozwój miejscowego kilimkarstwa — kilim służył nie tylko do zawieszania bielonych ścian własnego domu, ale także do obijania ścian zajazdów, w których wypadło się zatrzymać w podróży. Razem z wschodnim dywanem i makatą, kilim był więc nieodłącznym towarzyszem życia szlachcica i mieszczanina, a w zamożnej chacie kmiecej ma swoją tradycję równie dawną i zaszczytną. W chacie wiejskiej najdłużej przechowano stare motywy, stare sposoby tkania kilimów, sekrety barwienia roślinnymi barwnikami. A chociaż z biegiem czasu produkcja ta uległa zwyrodnieniu pod wpływem dostarczanej przez handlarzy czy niesumiennych nakładców wełny przędzonej maszynowo i barwionej farbami anilinowymi, przecież przetrwała aż do jej odrodzenia z końcem ubiegłego wieku.

Obecnie mamy w Polsce liczne pracownie kilimów, ludowe czy miejskie, które dostarczają towar rzetelny pod względem techniki i kompozycji, które posługują się wełną barwioną trwałymi i pięknymi barwnikami. Powodzenie kilimów polskiej produkcji na wystawach międzynarodowych przyczynia się do rozwoju tej gałęzi przemysłu, stwarzając możliwości eksportu do szeregu krajów Europy i Ameryki i możliwości dalszego doskonalenia środków produkcji. To też kilim w naszych mieszkaniach występuje znowu jako jedna z dominujących nut dekoracyjnych, a dorównując niejednokrotnie dywanom pod względem wartości artystycznej i bijąc je tanią ceną, zwycięsko je wypiera i zastępuje.

Wobec takiego stanu rzeczy, wzrasta zainteresowanie dla produkcji kilimów z jednej strony, dla właściwych metod dekoracji mieszkania kilimami i właściwego wyboru typu kilimów do dekoracji wnętrza — z drugiej.

Jako naczelną zasadę w tej mierze należało by przyjąć umiar w operowaniu efektem kilimów. Umiar w stosowaniu środków dekoracji jest, jak wiemy charakterystyczną cechą nowoczesnego wnętrza. Podobnie jak wolimy umieścić na ścianie pokoju mieszkalnego jeden wartościowy obraz zamiast tapetowania ścian obrazami, które w tych warunkach nawzajem sobie szkodzą — tak traktujemy kilim raczej jako pojedyńczą pointę dekoracyjną, niż jako obicie



ścian i zamaskowanie podłogi. Nie ilość więc, ale jakość, i nie tylko jakość, ale umiejętne zharmonizowanie kilimu z całym urządzeniem domu, decyduje o szczęśliwym wyniku dekoracyjnym. Oczywiście jesteśmy dalecy od tego źle zrozumianego entuzjazmu, który w czasie pierwszego odrodzenia kilimu w latach dziewięćdziesiątych kazał zarzucać kilimkami każdy fotelik i stoliczek, bez uwagi na harmonię barw i kompozycji rysunkowej, bez najmniejszego celu praktycznego.

Powtóre, należy pamiętać o tym, że nie każdy typ kilimu jest równie łatwy do zastosowania w mieszkaniu. Istnieją kilimy niewątpliwie bardzo piękne i wartościowe, które jednak wskutek zbyt charakterystycznego kolorytu męczą oko lub narzucają się swym zbyt indywidualnym ujęciem. Jako przykład mogą tu posłużyć kilimy o motywach kwiatowych, projektu Wyspiańskiego. Owe ogromne rozmiarami i ogniste w kolorycie nasturcje, traktowane naturalistycznie i malarsko — w duchu Secesji — były dobre na wystawach obrazów, ale nie we wnętrzu mieszkaniowym. Takie kilimy można podziwiać, ale niesposób ciągle żyć pośród nich. Również niektóre motywy nowoczesne, geometryczne, rażą w mieszkaniu przez swą zbytnią oschłość, — a to samo odnosi się do kilimów ludowych wprawdzie autentycznych jako takie, ale wykonanych z wełny jaskrawej, zatem męczących wzrok. Zaletą kilimu w dekoracji wnętrza jest jego stonowanie, i przetrawienie treści ornamentu w zastosowaniu do wątku i techniki.

Podkreślmy tutaj, że istnieją kilimy odpowiednie do dekoracji ścian — i inne, które nadają się szczególnie do nakrycia podłogi. Do pierwszych zaliczymy kilimy o żywych barwach, o motywach muzealnych, figuralnych czy roślinnych, o jedwabistym połysku — jednym słowem kilimy bardzo dekoracyjne. Kilim taki może w kompozycji wnętrza odegrać rolę obrazu, i stanowi znakomite tło dla mebli, zarówno dla mebli o prostej, celowej sylwecie, jak dla sprzętów o konturze bogato rozwiniętym. W tym ostatnim wypadku nadają się szczególnie kilimy z bogatą ornamentyką typu arrasowego. Piękne wyroby tego typu posiada wytwórnia Stanisławy Siedleckiej Daszewskiej w Horodysławicach, która nadzwyczaj szczęśliwie podjęła rzucone przez prof. Gajewskiego hasło nawrotu do motywów muzealnych w kilimkarstwie, — hasło zastosowane również w szkołach społecznych przemysłu domowego, których produkcję reprezentuje obecnie Patronat Przemysłu Ludowego w Tarnopolu.

Pośród różnorodnych wzorów muzealnych — wzory t. zw. „pańskie" i „dworskie", kijowskie, połtawskie, polskie, bałckie i wiele innych — wybór jest bogaty.

Tam, gdzie strojny kilim „pański" zanadto by się wyrywał z całości, odpowiedni będzie jakiś motyw niklejszy ale pełen wdzięku, jakieś „wazonki", czy „gałązki" polskiego kilimu, albo kilim kijowski o ornamencie gubiącym się w

U góry: kilim „Żebra" proj. M. Łomnickiej-Bujakowej, wytw. M. Englender - Atlasowej we Lwowie.



Na lewo: kilim polski, motyw „wazonki" wykonany techniką grzebyczkową. Patronat Przemysłu Ludowego w Tarnopolu.

tle. Te wazonki i gałązki będą także dobre jako nakrycie podłogi, podczas gdy np. figuralne motywy koptyjskie, albo bogate bukiety z kilimów „pańskich" na podłodze straciłyby swój walor dekoracyjny. Zaznaczmy jednak, że na pokrycie podłogi nadaje się w szczególności kilim neutralny, o ornamencie nie tylko dyskretnym, ale jak najprostszym: charakterystyczny przykład, to kilim wytwórni Marii Englender Atlasowej ze Lwowa, który reprodukujemy. Pasy tkane z wełny różnej grubości, jako cała ornamentyka, i wytworny dobór barw sprawiają, że kilim ten robi doskonałe wrażenie, reprezentuje on nowoczesny prąd w kilimkarstwie i najlepiej nadaje się we wnętrzu mieszkalnym urządzonym sprzętami nowoczesnymi, harmonizując z nim na zasadzie pokrewieństwa motywów. Inna rzecz, że niekiedy kilim muzealny autentyczny czy przestylizowany, podobnie jak kilim ludowy, może wnieść nutę bogactwa i egzotyzmu, ożywiając nowoczesną nieco oschłą prostotę. Ale takimi kontrastami należy się posługiwać ostrożnie.

W kwestii ostrożności, wydaje mi się zbytecznym podkreślać, że różne kotki i pieski naturalistycznie potraktowane nie powinny się w ogóle znajdować ani na kilimach ani na dywanach służących do dekoracji mieszkania — i że umieszczenie takiego arcydzieła w domu świadczy o złym smaku właściciela.

Helena Wolska.



W nowocześnie pomyślanym wnętrzu kilim ludowy jest na miejscu: autentyczny leżnik huculski na podłodze w sypialni. Meble rysunku autorki artykułu.

Podręczna apteczka

Kompletując apteczkę podręczną bądź to do użytku domowego bądź na różnego rodzaju wycieczki i wyjazdy na letniska, musimy wziąć pod uwagę dwa zasadnicze postulaty: 1) żeby apteczka była pożyteczna i 2) żeby nie była szkodliwa.

Postulat pierwszy ma być zrealizowany w ten sposób, żeby w apteczce znalazło się wszystko, co może być potrzebne w jakimś nagłym wypadku, a może być bez ryzyka użyte na własną odpowiedzialność, bez zlecenia lekarskiego.

Drugi postulat sprowadza się do tego, żeby nie mieć nadmiaru leków, bo chociaż się mówi, że „od przybytku głowa nie boli", to jednak słuszniejsze jest twierdzenie, że „co zanadto to niezdrowo".

Widziałam w swoim życiu niejedną apteczkę, której nie umiałabym nazwać inaczej jak szkodnikiem domowym lub wrogiem wewnętrznym, a to jedynie dlatego, że zawierała za dużo leków; nie tylko na wszystkie nagłe wypadki, ale i na wszelkiego rodzaju objawy patologiczne, nad którymi lepiej byłoby nie majstrować na własną rękę, bez pozwolenia lekarza. Więc trzyma się środki na bóle głowy, na ból zębów, na dolegliwości przewodu pokarmowego, na gorączkę(!), na zdenerwowanie, na bezsenność, na „kłucie w sercu" i tak dalej...

Tak obficie zaopatrzona apteczka poprostu kusi człowieka jak szatan: zabolała trochę głowa, — bierze się pigułkę. A przecież głowa sama przez się nie boli, więc nie ból głowy trzeba zagłuszyć, lecz poszukać i usunąć przyczynę tego bólu, co jest już zadaniem lekarza. Zabolał ząb,—znów pigułka, nawet na razie bardzo skuteczna, ale ząb gnije dalej, więc trzeba go, dopóki czas, wyleczyć, zwłaszcza gdy wybieramy się na wieś lub na obóz. Zabolał brzuch, — wiadoma rzecz: rycyna! A przecież bóle brzucha mogą powstać z różnych przyczyn, również i w tych wypadkach, gdy ma miejsce podrażnienie wyrostka ślepej kiszki lub początek duru brzusznego; skutkiem zażycia rycyny może być śmierć, co nierzadko się u nas zdarza.

Również niepożądane jest używanie środków przeciwgorączkowych przed badaniem lekarskim, bo później wezwany lekarz będzie miał zmylony obraz przebiegu choroby i może się pomylić w jej rozpoznaniu.

Co do środków nasennych, które zbyt często zaczynają figurować w apteczkach podróżnych, znane są przecież wypadki, gdy człowiek zażył coś „na sen", a potem już się nigdy nie obudził... I na zawsze pozostało zagadką, czy to było samobójstwo, czy tylko nadmierna dla danego organizmu dawka.

Aż wstyd mi o tym pisać, bo — naprawdę — te rzeczy są znane każdemu. A jednak apteczki podręczne z roku na rok pęcznieją, stają się coraz obfitsze, bo ostatnio nie brak już i zastrzyków na różne okazje. Byłoby to może dobre na głuchej wsi, gdzie nie ma blisko apteki, ale i tam jedynie pod warunkiem, że apteczka będzie dobrze na klucz zamknięta, a klucz będzie w rękach doświadczonej, ostrożnej, inteligentnej i nie bardzo dufnej w swoje doświadczenie osoby. Ale w mieście? ale na wycieczce? — Im zasobniejsza, tym groźniejsza!

Cóż więc powinna zawierać normalna apteczka podręczna? Jeżeli chodzi o apteczkę domową, musi ona posiadać: 1) termometr, środki opatrunkowe, kieliszek do płukania oczów, bagietkę szklaną, kroplomierz (wata i lignina muszą być w paczkach możliwie najmniejszych, żeby nie brudziły się po rozpakowaniu), bańki — tych jednak bezwzględnie nie używać bez zlecenia lekarza; 2) kwas borny, maść cynkową; 3) Annogen!

Annogen musi być właściwie podstawą każdej apteczki podręcznej, bo chociaż nie jest on, ściśle mówiąc, nawet lekiem, nie jest wyrobem farmaceutycznym lecz chemicznym — jest odtrutką przeciwiperytową — ale ma olbrzymi zasięg zastosowania w lecznictwie. Poza tym, że jest nadzwyczaj skuteczny, jest też środkiem wyjątkowo, że tak powiem, demokratycznym, dostępnym dla najuboższych rodzin.

Na 1 litr wody bierze się 2,5 g annogenu czyli roztwór ¼%-wy, który właśnie służy do codziennego, a wielostronnego użytku. Rozpuszczać można annogen w wodzie ciepłej lub zimnej w szklanym naczyniu. 1 kg annogenu kosztuje około 40 zł; z tego kilograma mamy 400 litrów roztworu leczniczego, więc 1 litr kosztuje około 10 groszy.

Do czego używamy tego roztworu?

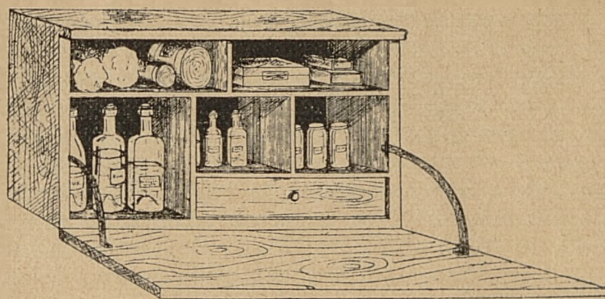
1) Na wszystkie rany, skaleczenia, oparzenia, zamiast jodyny, od której annogen jest lepszy o tyle, że nie „gryzie", nie jątrzy rany i może służyć jednakowo do dezynfekcji rany natychmiast po skaleczeniu, jak do gojenia jej drogą okładów chłodzących lub też okładów pod ceratką; zastępuje więc również i wodę utlenioną.

2) Na oczyszczenie ran zaropionych, zaognionych, długo trwających, z jakimi stykamy się zawsze podczas pobytu na wsi, u ludności wiejskiej; w tych wypadkach można brać roztwór ½%-wy, a nawet 1%-wy.

3) Na zatamowanie krwotoków z rany, z nosa i t. p.; przykłada się do rany lub wkłada się tampon z gazy zmoczonej w annogenie. Tamuje to krew bardzo szybko i koi ból. Warto też zaznaczyć, że nawet bardzo duże rany goją się bez bólu i swędzenia.

W bardzo skromnym mieszkaniu czy na letnisku też można urządzić apteczkę, choćby ze zwykłej skrzyni (z Wzorowni Zw. Pań Domu w Warszawie).





Różne pomysły urządzania domowych apteczek podawaliśmy w nr. 1, 1934. Obecnie dla uzupełnienia zamieszczamy inny typ apteczki, którego przednia ściana otworzona stanowi blat do ustawiania lekarstw i t. p.

4) Na wszelkiego rodzaju wysypki, pryszcze, swędzenia, zaognienia skóry — okłady lub zmywanie annogenem.

5) Na świerzbę, na czyraki — okłady przy powstawaniu czyraka oraz przemywanie czyraka pękniętego i, oczywiście, obmywanie całej okolicy ciała w pobliżu czyraka, celem zapobieżenia powstawaniu nowych.

6) Do dezynfekcji rąk, narzędzi, naczyń i środków opatrunkowych przed przystąpieniem do zabiegu i po ukończeniu zabiegu.

7) Na ukąszenia owadów: os, pszczół, mrówek, pcheł, pluskiew, komarów, różnego rodzaju jadowitych much. Jeżeli miejsce ukąszone natychmiast zwilżyć annogenem — wystarczy zwykle jeden zabieg — ból znika natychmiast, obrzęk zaś bardzo szybko. Jeżeli już „spuchło", trzeba zabieg powtórzyć kilka razy lub dać okład pod ceratką. W tych wypadkach annogen o wiele przewyższa stosowany zwykle amoniak, bo działa szybciej i nie wywołuje żadnych przykrych doznań, nie drażni oka ani nosa i można go stosować nawet do błon śluzowych.

8) Na leczenie katarów ostrych i chronicznych; wpuszcza się kolejno do każdego nozdrza (przy zatkanym drugim) po parę kropel annogenu i wciąga się, jak zwykle. Jeżeli chodzi o ostry katar, trzeba ten zabieg powtórzyć 5—6 razy w ciągu godziny i ze dwa razy zapobiegawczo przepłukać gardło — dwoma małymi dawkami każdorazowo — i sprawa załatwiona. Przy katarze przewlekłym trzeba płukać rzadziej, ale przez dłuższy okres czasu, a skutek osiągnie się niewątpliwie. Wyjątek, zresztą dość rzadki, stanowią osoby, cierpiące na głębsze wady wymowy i nieodłącznie z nimi związany stan zwiotczenia (nawet i w bardzo młodym wieku) wszystkich tkanek układu ruchowego, a więc i błon śluzowych. W tych wypadkach annogen nie zawsze pomaga, ulgę jednak przynosi.

9) Na anginy i chrypki — płukanie gardła parę razy na godzinę. Oczywiście, im wcześniej zaczynamy płukać, tym szybciej pomaga. Jeżeli zastosujemy annogen natychmiast jak tylko uczujemy lekki ból w gardle lub chrypkę, wystarczy nieraz jedno płukanie. W wypadkach zaniedbanych trzeba płukać dłużej i dosyć często. 2—3 razy na godzinę, ale lepiej nie zaniedbywać tej sprawy, gdyż annogen może szybko zlikwidować anginę, ale nie zlikwiduje powstałych podczas trwania anginy komplikacyj, które mogą być bardzo ciężkie i groźne; posia-

dając annogen w swej apteczce domowej, możemy zawsze skutecznie zapobiec rozwojowi anginy.

10) Na pocenie się dłoni; zmywać dłonie i palce, zwłaszcza czubki palców i między palcami, 3—4 razy dziennie, starannie wcierając roztwór w skórę, możliwie aż do sucha. Trwa to w normalnych warunkach kilka dni, — wyjątek znów stanowią osoby o bardzo wadliwej wymowie i związanym z tym zwiotczeniu skóry. Te osoby muszą stosować annogen znacznie dłużej, czasem — jeśli chodzi o wiek późniejszy — nawet kilka miesięcy.

11) Na cuchnący pot nóg — rano i wieczorem przemywać starannie lub moczyć nogi w roztworze annogenu przez kilka dni, aż do skutku.

12) Na wszelkiego rodzaju starcia, odparzenia i t. p. podczas wycieczek pieszych i na odleżyny — staranne obcieranie.

13) Na wzmocnienie włosów, kiedy zaczynają wypadać, a nawet w niektórych wypadkach i na porost włosów.

14) Na usunięcie łupieżu.

15) Na wydelikacenie i zmiękczenie cery — obciera się lekko twarz watką z annogenem. Do wydelikacenia rąk nie nadaje się.

Do tego muszę dodać, że w mojej praktyce osobistej udało mi się zlikwidować ukąszenie żmii jadowitej za pomocą roztworu annogenu. Żmija ukąsiła 17-letniego harcerza w palce wskazujące obu rąk; przybiegł do mnie w jakieś pół godziny po ukąszeniu i przyniósł ze sobą zabitą żmiję. Ten gatunek żmii jest bardzo rozpowszechniony na Wileńszczyźnie; bydło żyje po ukąszeniu 1½—2 godzin, człowiek do 4 godzin, człowiek bowiem najczęściej bywa ukąszony w bosą nogę, bydlę zaś w pysk, t. zn. bliżej mózgu i serca. W danym wypadku ukąszone były ręce i w chwili kiedy chłopiec przybiegł do mnie, obrzęk dochodził aż do łokci. Brzytwą, zmoczoną w mocnym roztworze annogenu nadcięłam dość głęboko skórę nad cerwonymi kropkami — śladami zębów żmii — i zanurzyłam ręce chłopca w annogenie. Nie mogę powiedzieć, jakiego stężenia był roztwór, bo do 1%-go, który miałam pod ręką, dosypałam jeszcze dość dużo poszku, w popłochu, nie mierząc. Obrzęk spadał widocznie, w oczach i po kilku godzinach znikł zupełnie, a chłopiec wyszedł bez szwanku z tak groźnego wypadku.

Ale zaznaczam jeszcze raz z naciskiem, że miałam tylko jedną próbę w tej dziedzinie, że odważyłam się na nią jedynie dlatego, że nie miałam pod ręką żadnego innego wypróbowanego środka (działo się to na obozie harcerskim w Kraśnem nad Uszą w r. 1929) i nie mogę ręczyć za absolutną skuteczność annogenu w tego rodzaju wypadkach, uważam jednak za konieczne wypadek ten podać do wiadomości czytelników, żeby w razie przygody, nie mając pod ręką specyfików do zastrzyku, mogli jeszcze próbować ratować zagrożone życie.

Annogen znajduje w lecznictwie znacznie szersze zastosowanie niż tu podaję, ale mnie chodzi przecież o te wypadki, które możemy w razie konieczności likwidować bez lekarza, za pomocą apteczki domowej.

Annogenu można żądać we wszystkich aptekach. Przechowywać annogen można w słoiku szklanym dobrze zakorkowanym — w postaci proszku, zaś w postaci roztworu — w dobrze zakorkowanej butelce, koniecznie z napisem na nalepce! Ani proszek ani roztwór nie ulega „psuciu", jeżeli jest dobrze zapakowany lub zakorkowany i możemy go przechowywać lata całe, nie obawiając się żadnych w nim zmian.

Dr. N. Krąkowska.

Radio nauczycielem muzyki

Istnieje mowa zrozumiała dla wszystkich ludzi na świecie, język wspólny wszystkim narodom i wszystkim rasom — to muzyka. Jest on zrozumiały zarówno dla Polaków jak i dla Chińczyków, czy Amerykanów. Prawdziwe piękno muzyki przemawia do każdego człowieka, bez względu na narodowość jego twórcy, czy wykonawcy.

Radio, z natury swojej międzynarodowe, bo fale jego przekraczają granice zakreślone przez mapę, chętnie posługuje się tą międzynarodową mową i przemawia w ten sposób do całego świata.

Jednakże nie wszyscy jednakowo dobrze rozumieją tę mowę. Ludzie lepiej przygotowani, z większym wykształceniem muzycznym, rozumieją ją lepiej. Dlatego radiofonie prawie wszystkich krajów wprowadzają do swych programów lekcje muzyki i śpiewu, które niezmiernie skutecznie wpływają na umuzykalnienie społeczeństwa, przygotowując radiosłuchaczy do lepszego zrozumienia audycyj muzycznych nadawanych przez radio.

Największą sławą wśród radiofonii zagranicznych cieszą się muzyczne audycje amerykańskiego t-wa radiowego N. B. C., prowadzone od dziewięciu lat przez słynnego pedagoga i dyrektora Waltera Damroscha.

Audycje te przeznaczone są dla młodzieży szkolnej, jednakże zasięg ich rozszerza się z dniem każdym; słuchają ich starsi i młodsi, a korzyści płynące z tych audycyj są coraz wyraźniejsze.

Prof. Damrosch układa swoje audycje w sposób niezmiernie popularny i barwny, przeplata produkcje muzyczne anegdotami z życia kompozytorów, udramatyzowanymi scenami w formie słuchowisk, budząc w ten sposób zainteresowanie i utrzymując w napięciu uwagę radiosłuchaczy.

Dyr. Damrosch twierdzi, że wobec wielkiego powodzenia, jakim się cieszą te audycje — za kilka lat nie będzie w Ameryce człowieka, który by nie zapoznał się z symfoniami Beethovena, operami Wagnera, muzyką Bacha, Brahmsa i innych mistrzów. Należy zaznaczyć, że utwory te podawane są radiosłuchaczom w wykonaniu najznakomitszych artystów. Rezultaty muzycznego kształcenia dają się zauważyć z roku na rok w zmianie upodobań szerokich rzesz słuchaczy. Za dowód posłużyć może rezultat ankiety, przeprowadzonej niedawno w Stanach Zjedn. A. P. z której wynika, jak bardzo dzięki radio, została spopularyzowana muzyka poważna. Najbardziej ulubione kompozycje, to: menuet C-Dur Beethovena, dalej melodia amerykańska „Dzika Róża", następnie „Pieśń Wiosenna" — Meldelsohna, „Melodia" Rubinsteina „Humoreska" — Dworzaka, „Taniec Anitry" — Griega, „Marzenie" — Schumanna, Largo z „Symfonii Nowego Świata" — Dworzaka, oraz Chór z „Mesjasza" — Händla. Prócz ostatniego utworu, wszystkie wyżej wymienione są to kompozycje instrumentalne — nie wokalne.

Wśród dalszych dziesięciu utworów figuruje: Część I-sza Niedokończonej Symfonii — Schuberta, „Andante con moto" z V Symfonii Beethovena, Aria z „Mesjasza"— Händla, Chór Pielgrzymów z opery Wagnera „Tannhäuser", „Largo" — Händla etc., z którymi prawdopodobnie szeroki ogół radiosłuchaczy zapoznał się tylko dzięki audycjom radiowym.

Radio docierając wszędzie, jest znakomitym nauczycielem i czynnikiem szerzącym kulturę. Polskie Radio doceniając wagę tego obowiązku, od szeregu lat troszczy się o umuzykalnienie radiosłuchaczy, nadając — oprócz muzyki programowej symfonicznej i rozrywkowej — cały szereg audycyj muzycznych o tendencji dydaktycznej.

Na sezon jesienno - zimowy przygotowano bogaty program. Audycje, przeznaczone dla uczniów szkół powszechnych i średnich odbywać się będą w godzinach rannych, dla innych słuchaczy specjalne audycje muzyczne nadawane będa w godzinach popołudniowych.

Dla szkół powszechnych przygotowano audycje folklorystyczne oraz okolicznościowe, złączone z rocznicami i uroczystościami narodowymi.

Cykl audycyj „Śpiewajmy piosenki" ma na celu budzenie zamiłowania do śpiewu i rodzimej pieśni.

Dziesięciominutowe audycje poświęcone zostaną utworom współczesnych kompozytorów polskich. Raz w tygodniu nadawane będą ilustracje do bajek, tańce stylizowane i utwory charakterystyczne.

Dla szkół średnich, jak w ubiegłych latach nadawane będą poranki czwartkowe, które zapoznają słuchaczy z zagadnieniem klasycyzmu i romantyzmu w muzyce, przejawiających się w różnych formach: w pieśni, w muzyce kameralnej, symfonicznej i operowej. Poza tym czwartkowe poranki obejmują cykl pod nazwą „Sylwetki kompozytorów", który poświęcony będzie twórczości Chopina, Moniuszki, Noskowskiego, Żeleńskiego, Paderewskiego, Szymanowskiego oraz Wagnera i Brahmsa.

Po południu, raz w tygodniu, nadawane będą **„Rozmowy muzyką z młodzieżą",** opracowane przez Rozgłośnie Warszawską i Wileńską.

Lwów wznowi swe **„Zagadki muzyczne",** cieszące się wśród dzieci wielkim powodzeniem w ubiegłym sezonie.



Futro t. zw. fokowe może być w różnych gatunkach. Najcenniejszą imitacją są „foki" z wydry czyli t. zw. lutry. Imitacja ze skórek króliczych, zwana niekiedy elektrik, odznacza się mniejszą puszystością i jedwabistością włosa. Foki ze szczurów piżmowych, zwanych w handlu piżmowcami, dobrze imitują foki prawdziwe, skórki są znacznie mniejsze niż królicze, cieńsze, futro lżejsze i cenniejsze od imitacji z królików.

KURS OGRODNICTWA W WARSZAWIE.

Wzorem lat ubiegłych Koło Miłośników Ogrodnictwa, pragnąc udostępnić szerokim warstwom posiadaczy sadów, ogródków przy willach itp zdobycie wiadomości we wszystkich gałęziach ogrodnictwa, a tym samym przyczynić się do propagowania wzorowej w nich gospodarki, urządza 3-miesięczny Kurs ogrodnictwa, powołując na prelegentów wybitne siły fachowe z zakresu różnych specjalności. Jako uzupełnienie wykładów są projektowane praktyczne pokazy i wycieczki do podmiejskich zakładów i gospodarstw ogrodniczych.

Cały kurs będzie podzielony na 4 cykle, z których każdy stanowi zamkniętą całość. Dzięki temu osoby, którym sprawia trudność pozostawanie przez czas dłuższy w Warszawie, albo które interesują się tylko pewnymi tematami, będą mogły zapisywać się na poszczególne cykle, według ściśle ustalonego programu.

Cykl I obejmie wiadomości wstępne o glebie, uprawie i nawożeniu w ogrodnictwie, oraz warzywnictwie. Cykl II— sadownictwo i owocarstwo. Cykl III — kwiaciarstwo gruntowe i pielęgnowanie ogródków. Cykl IV — choroby i szkodniki roślin, pszczelnictwo i jedwabnictwo.

Kurs ogrodnictwa rozpocznie się **12 listopada 1937 r.**

Wykłady będą się odbywały w Tow. Ogrodn. Warsz.— Bagatela 3 — od godz. 18—20-ej.

Informacje i zapisy: Biuro K. M. O. — Al. Jerozolimskie 20 m. 16, tel. 632-70; kierowniczka Kursu p. Wysocka — tel. 840-18; Skład Nasion — B-ci Chomicz, Zgoda 8; oraz w dnie wykładowe na miejscu — Bagatela 3 — od godz. 18-ej.

KURS GOSPODARSTWA DOMOWEGO W STOW. ZJEDNOCZONYCH ZIEMIANEK.

Stowarzyszenie Zjednoczonych Ziemianek w Warszawie urządza w dniach od 15 do 19 listopada r. b. cykl wykładów z dziedziny gospodarstwa domowego dla pań domu i kierowniczek letnisk we dworach, o następującym programie:

Organizacja pracy w gospodarstwie domowym i pensjonatowym. Administracja pensjonatem. Przygotowanie inwentarza domowego. Znaczenie racjonalnego żywienia. Jadłospisy. Śpiżarnia. Zapasy. Zastosowanie ogrodów i sadów do potrzeb pensjonatów i wymagań dietetyki. Przetwórstwo w zastosowaniu do pensjonatów dworskich. Szkolenie i zarządzanie służbą. Utrzymanie inwentarza domowego. Czyszczenie, sprzątanie. Pranie i prasowanie. Prawoznawstwo. Towaroznawstwo. Biuro domowe i pensjonatowe. Rachunkowość.

W obrębie powyższego cyklu odbędzie się również pokaz przystawek i zwiedzenie Wzorowni Zw. Pań Domu, oraz wycieczka do jednego z pensjonatów w Warszawie.

Wykłady odbywać się będą w lokalu Stow. Zjedn. Ziemianek, Krakowskie Przedmieście 58, m. 3 (tel. 6.82-03). Zajęcia praktyczne w Związku Pań Domu, Nowy Świat 9.

STULECIE FIRMY M. ARCT

Rzadko się zdarza, aby firma księgarska przekroczyła wiek 100-letni, a jeszcze rzadziej, aby dożyła lat tak sędziwych nie utraciwszy nic z energii pracy, młodości czynu, siły ekspansji. Cechy te zachowała firma M. Arct, znana szeroko z działalności wydawniczej, drukarskiej i księgarskiej.

Celem działalności firmy przez cały czas istnienia była przede wszystkim nauka i wychowanie w najszerszym tego słowa znaczeniu. Już w r. 1882 rozpoczęła pierwszy systematyczny kurs nauki początkowej wydawnictwami Jeskego; potem wydała wielki cykl „Książek dla Wszystkich", przeznaczonych dla młodzieży, pozbawionej w zaborze rosyjskim możności należytego kształcenia się, starając się zaopatrzyć świeżo powstającą szkołę polską w potrzebne jej podręczniki; od r. 1850 wydaje książki dla dzieci i młodzieży. Zawsze czyni to z myślą o potrzebach wychowawczych i stara się w miarę sił i możności sprostać zadaniu. Po wojnie zajmuje jedno z czołowych miejsc w produkcji podręczników szkolnych i książek dla nauczyciela.

Wierna swej tradycji księgarnia Arcta wstępuje w drugi wiek swego istnienia z tymi samymi hasłami służby wychowawczej i służby językowi polskiemu. Uważając, że najlepszym uczczeniem jubileuszu jest wzmożenie pożytecznej działalności, wyznaczyła na koniec pierwszego i początek drugiego stulecia szereg poważnych wydawnictw.

Na szczególne wyróżnienie zasługuje „Nowoczesna Encyklopedia", opracowana z myślą o potrzebach dzisiejszego Polaka. Specjalnie duży nacisk położono na sprawy gospodarcze i polityczne, na wiadomości praktyczne z różnych dziedzin. Wszystko zaś co dotyczy Polski i jej spraw jest opracowane szczególnie wyczerpująco. Prócz przeglądów i wykresów znajduje się w „Nowoczesnej Encyklopedii" wiele map, rysunków, wkładek i barwnych tablic, w których wszystkie gałęzie wiedzy ludzkiej zostały uwzględnione.



Imitacja brajtszwanców, t. zw. brajtszwance amerykańskie barwione są na różne kolory. Jest to eleganckie i modne futro, chociaż nie posiada połysku charakterystycznego dla brajtszwanców prawdziwych. Imitacje wyrabia się bądź z baranków, bądź też z wyjątkowo ładnych skór źrebięcych.



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

Rzeczy znane z nieznanego punktu widzenia

Jeszcze o gotowaniu jarzyn — Sprawozdanie z przeprowadzonych badań

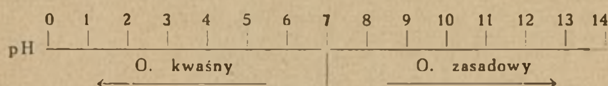
Nim przystąpimy do właściwego sprawozdania z badań przeprowadzonych z ramienia Instytutu Gospodarstwa Domowego nad wahaniem kwasowości wywarów jarzynowych w zależności od różnych warunków gotowania, musimy podać kilka wstępnych wyjaśnień, bez których zrozumienie i ocena niżej podanych wyników nie byłaby możliwa.

Wartość ugotowanej jarzyny zależy przede wszystkim od zawartości w niej witamin i składników mineralnych, oraz od stopnia zachowania zielonego barwika tj. chlorofilu. Większość witamin (witamina C, grupa witamin B) rozkłada się znacznie łatwiej w środowisku zasadowym niż w kwaśnym. Ponieważ są to właśnie te witaminy, których głównym źródłem w pożywieniu są jarzyny, więc wypływa stąd wniosek, że jarzyny należy gotować w wywarze raczej kwaśnym niż zasadowym. Jak to już wyjaśniono obszerniej w artykule „Pokarmy zielone i pomarańczowe" (nr. 18 b. r.), wyjątek pod tym względem stanowią jarzyny zielone.

Kwasowość zależy od stopnia stężenia jonów wodorowych i wodorotlenowych w roztworze. Ponieważ ilość drugich jest ściśle zależna od ilości pierwszych, wystarczy dla określenia stopnia kwasowości podanie stężenia jonów wodorowych. Im większe stężenie tych jonów, tym większa kwasowość. Kwasowość roztworów oznacza się jako pH, która to liczba pozwala nam ocenić w ilu litrach rozpuszczalnika jest rozpuszczony 1 gram jonów wodoru (ściślej 1,008 g). Wyjaśnimy to na przykładzie.

Jeżeli 1 g jonów wodoru jest rozpuszczony w milionie litrów wody, to stężenie ich jest mniejsze, a co za tym idzie mniejsza kwasowość niż wtedy, gdy jest rozpuszczony tylko w stu litrach. Milion ma 6 zer i stosunek 1 g jonów wodoru do miliona litrów wody oznaczamy jako pH = 6, zaś do stu litrów jako pH = 2, ponieważ 100 ma dwa zera. W chemicznie czystej wodzie ilość jonów wodorowych i wodorotlenowych jest równa, odczyn jest obojętny, jego pH = 7, tj. 1 gram-jon wodoru jest rozpuszczony w 10.000.000 litrów wody. Między pH 7 i 0 roztwór jest kwaśny, przy czym im mniejsza liczba, tym większa kwasowość. Między pH 7 i 14 roztwór jest zasadowy, tj. im większa liczba, tym odczyn jest bardziej zasadowy. Roztwór, który ma pH = 3 jest kwaśniejszy od takiego, który ma pH = 5, natomiast taki, który ma pH = 10 jest bardziej zasadowy od takiego, który ma pH = 8.

Poniższy schemat ułatwi zapamiętanie wyżej przedstawionej zasady.



Przechodzimy do omówienia wyników przeprowadzonych doświadczeń. Wszystkie pomiary były wykonane metodą potencjometryczną oznaczania pH.

Kapusta brukselska i szpinak

Pierwsza seria doświadczeń obejmowała kapustę brukselską i szpinak, a więc jarzyny zielone.

Kwasowość świeżych liści brukselki wynosiła pH = 6,5, kwasowość zaś świeżych liści szpinaku pH = 7,0—7,2, kwasowość wody użytej do gotowania pH = 6,7—7,2.

Jarzyny były gotowane w porcjach 50—60 gramowych, z dodatkiem 0,5 g soli w stosunku do każdych 50 cm wody. Równocześnie zawsze gotowały się dwie porcje pochodzące z tego samego zapasu jarzyny: 1) jedna porcja gotowała się w 400 ccm wody bez przykrycia (w jednym doświadczeniu — w 200 ccm), 2) druga porcja gotowała się w 50 ccm wody pod przykryciem. Jarzyna zawsze była wkładana do wody w chwili jej zawrzenia; kapusta brukselska gotowała się 15 minut, szpinak 3 minuty, z wyjątkiem jednego pomiaru, gdy gotował się 10 minut.

Należy zauważyć, że we wszystkich doświadczeniach liście gotowane w dużej ilości wody bez przykrycia naczynia pozostawały jaskrawo zielone, podczas gdy liście gotowane w małej ilości wody pod przykrywą nabierały mniej lub więcej wyraźnego koloru żółtego, który nawet w pewnych wypadkach przeszedł w barwę wyraźnie brunatną. Zmiana zabarwienia pochodząca od rozkładu chlorofilu występowała wyraźniej w brukselce niż w szpinaku, co łatwo tłumaczy się tym, że brukselka jest z natury rzeczy kwaśniejsza niż szpinak, kwas zaś rozkłada chlorofil. Liczby otrzymane z powyższych badań dadzą się ująć w następującą tabelkę:

Jarzyna	Ilość jarzyny w g	Ilość wody ccm	Czas gotowania min.	Kwasowość pH	Barwa jarzyny ugotowanej
Szpinak					
naczynie przykryte	50	50	10	6,8	brunatno-zielona
„ odkryte	50	200	10	7,6	żółto-zielona
Szpinak					
naczynie przykryte	60	50	3	7,1	brunatno-zielona
„ odkryte	60	400	3	8,4	jaskrawo-zielona
Szpinak					
naczynie przykryte	60	50	3	7,45	żółto-zielona
„ odkryte	60	400	3	8,40	jaskrawo-zielona
Brukselka					
naczynie przykryte	50	50	15	6,45	brunatna
„ odkryte	50	400	15	7,75	jaskrawo-zielona
Brukselka					
naczynie przykryte	50	50	15	6,87	żółto-zielona
„ odkryte	50	400	15	7,55	zielona
Brukselka*)					
naczynie przykryte	50	50	15	6,50	brunatna
„ odkryte	50	400	15	7,00	lekko-żółta

Z powyższej tabelki wynika, że barwa ugotowanej jarzyny jest ściśle zależna od odczynu środowiska, na odczyn środowiska wpływa przede wszystkim zdjęcie względnie włożenie przykrywy na garnek i ilość wody użytej w stosunku do ilości jarzyny. Im większa ilość wody i naczynie odkryte, tym bardziej zasadowym staje się środowisko, w którym jarzyna gotuje się, gdyż kwasy zawarte w jej tkankach:

1. rozcieńczają się tym bardziej, im większa ilość wody;
2. ulatniają się z parą wodną z odkrytego naczynia.

Odczyn zasadowy sprzyja zachowaniu zielonej barwy, środowisko kwaśne odwrotnie—niszczy ją w krótkim czasie. Jak wykazują wyniki doświadczenia I ze szpinakiem, czas gotowania również wywiera wpływ na barwę jarzyny.

---

*) Podajemy trzy wyniki z każdej kategorii doświadczeń dla wykazania, że pomiędzy poszczególnymi pomiarami zachodzą tylko b. nieznaczne odchylenia, a zatem pH wywaru zależy tylko od ilości użytej wody i przykrycia naczynia.

Marchew, ziemniaki, buraki, kapusta włoska i gładka.

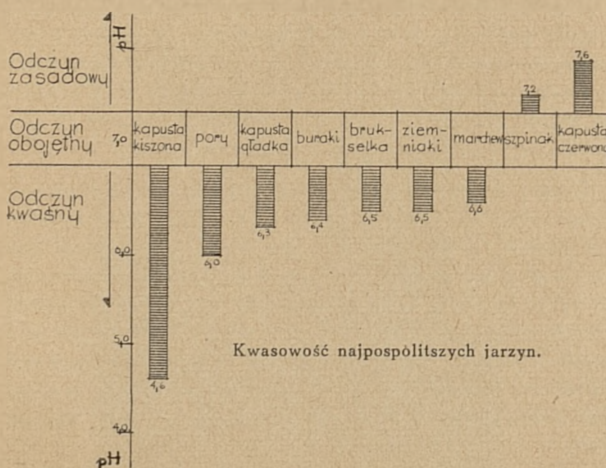
Dalsze badania przeprowadzone były z marchwią, ziemniakami, burakami, kapustą włoską i gładką. Wszystkie one były gotowane, podobnie jak szpinak i brukselka w ilości 50 g, przy czym w każdym doświadczeniu jedna porcja jarzyny gotowała się w 100 ccm wody, druga w 400 ccm wody z dodatkiem 0,5 g soli na każdych 50 ccm wody, przez 15 minut od zawrzenia. Wyniki liczbowe, ujęte tabelarycznie przedstawiają się następująco:

Jarzyna	pH świeżej jarzyny	pH wywaru (100 ccm wody na 50 g jarzyny), naczynie przykryte	pH wywaru (400 ccm wody na 50 g jarzyny), naczynie odkryte
Marchew	6,67	6,60	7,50
Buraki	6,40	6,20	6,90
Ziemniaki	6,90	6,50	7,30
Kapusta gładka	6,30	6,40	7,10
Kapusta włoska	—	6,20	7,00

I w tym wypadku z tabelki widoczne jest, że im więcej wody użyto do gotowania, tym wywar jest mniej kwaśny, co tłumaczy się podobnie rozcieńczeniem naturalnych kwasów jarzyny i ulatnianiem się ich z odkrytego naczynia. Ponieważ wszystkie jarzyny z wyjątkiem zielonych, powinny gotować się ze względu na wartość witaminową w środowisku kwaśnym, przeto należy uznać gotowanie tych jarzyn w małej ilości wody pod przykryciem jako metodę prawidłową.

Oprócz badań nad kwasowością wywarów ugotowanych zwykłymi metodami kucharskimi, przeprowadzono też badania nad gotowaniem jarzyn w papierze pergaminowym krajowym i zagranicznym. Przypominamy, że jarzyny zawinięte w zwilżony papier pergaminowy, zawiązane sznurkiem gotują się w środowisku czystej wody wodociągowej, znajdującej się w garnku na zewnątrz zawiniątka.

I tutaj gotowano jarzyny w porcjach pięćdziesięciogramowych, osolonych 0,5 g soli (nie wywierało to żadnego wpływu na pH środowiska, tak, że w dalszych doświadczeniach zaniechano dodatku soli) przez 15 minut od zawrzenia. Szpinak gotował się, podobnie jak w poprzednim doświadczeniu tylko 3 min.



Kwasowość najpospolitszych jarzyn.

A) Wyniki liczbowe dla papieru pergaminowego krajowego

Jarzyna	pH jarzyny gotowanej w warunkach normal.	pH soku zawartego wewnątrz zawiniątka	pH wywaru znajdującego się zewnątrz zawiniątka
Szpinak	8,00	6,65 (barwa żółta)	bardzo zasadowy
Brukselka	7,30	6,60 (brunatna)	bardzo zasadowy
Kapusta włoska	6,20	5,60 (żółtawo-brun.)	8,35
Kapusta gładka	6,40	5,95	8,75
Marchew	6,60	5,80	8,20
Buraki	6,20	6,05	8,55
Ziemniaki	6,50	6,05	8,45

B) Wyniki liczbowe dla papieru pergaminowego zagranicznego (angielskiego)

Jarzyna	pH soku zawartego wewnątrz zawiniątka	pH wywaru znajdującego się na zewnątrz zawiniątka
Marchew	6,00	bardzo zasadowy
Ziemniaki	6,10	7,90
Kapusta gładka	6,20	bardzo zasadowy

Do powyższych danych należy dodać, że podano w rubryce pierwszej A liczby otrzymane dla wywarów jarzynowych prawidłowo ugotowanych, tj. dla jarzyn zielonych— w dużej ilości wody bez przykrycia, dla jarzyn okopowych — w małej ilości wody pod przykrywką. Tam gdzie zaznaczono „odczyn bardzo zasadowy", wywar był tak bardzo alkaliczny, że nie można było wyznaczyć pH przy pomocy zwykłej elektrody chinhydronowej, a elektrodą wodorową narazie jeszcze nie rozporządzano. Pozostałe pH wyższe niż 8 oznaczono już przy pomocy elektrody wodorowej. Odczyn „bardzo zasadowy" oznacza więc w tym wypadku pH wyższe niż 8.

W wywarze pozostającym na zewnątrz woreczka z papieru pergaminowego, wykazano obecność znacznych ilości cukru przy pomocy odczynnika Fehlinga i znacznych ilości substancyj azotowych przy pomocy odczynnika Nesslera. Dokładnych danych liczbowych jeszcze pod tym względem nie posiadamy.

Z badań nad gotowaniem w papierze pergaminowym wynika, że jarzyny przy stosowaniu tej metody gotują się w odpowiednim odczynie, ale tracą więcej składników niż gotowane prawidłowo w małej ilości wody pod przykryciem, ponieważ w tak ugotowanych jarzynach wywar się zużytkowuje. Wywaru pozostałego od gotowania jarzyn w papierze zużytkować nie można, ponieważ jest go zbyt wiele i nie posiada wartości smakowych i aromatycznych. Jeżeli natomiast stosujemy błędne metody gotowania jarzyn, strata jest mniejsza przy użyciu papieru pergaminowego. W papierze tym jarzyn zielonych gotować nie można, gdyż całkowicie tracą kolor.

Pomiędzy papierem pergaminowym krajowym i zagranicznym nie zachodzi żadna zasadnicza różnica.

Maria Strasburger

Przewodnicząca Instytutu Gospodarstwa Domowego.

ZAWIADOMIENIE.

Instytut Gospodarstwa Domowego komunikuje, że po przerwie letniej rozpoczął normalnie pracę w nowym lokalu przy ul. Nowy-Świat 9, m. 8, II piętro. Tel. 8-34-40.

Godziny urzędowania codziennie od godz. 9—3 pp., w soboty od 9—2-ej.

Dyrektorka przyjmuje codziennie od 12—2-ej.

Mysz, szkodnik naszego dobytku

Obecny sezon jest okresem wzmożonego ruchu wśród myszy, które nie tylko starają się o nagromadzenie żywności, ale rezygnując ze swobody, tłumnie przenoszą się do dobrze zagospodarowanych na okres zimowy śpiżarni, do siedzib ludzkich. Na zjawisko to należy zwrócić baczną uwagę, gdyż niedopatrzenie może narazić gospodarstwa na wielkie straty. Myszy będą wyrządzać szkody nie tylko w zapasach żywności, ale pastwą ich zębów paść mogą meble, książki, odzież, bielizna i t. d.

W numerze 19 b. r. omawialiśmy walkę ze szczurami, zwierzętami przyprawiającymi o wielkie straty gospodarstwo kraju i niebezpiecznymi dla zdrowia człowieka. Acz w mniejszym stopniu, to samo można powiedzieć i o myszach. Nie będziemy powtarzali szczegółów, dotyczących zarówno myszy jak i szczurów, a podanych we wzmiankowanym artykule. Przystępując do omówienia sposobów tępienia myszy, przypomnimy tylko najczęściej spotykane ich gatunki.

Mysz pospolita czyli domowa *(Mus musculus* L.*)*, ta złodziejka domowa, idzie za człowiekiem przez cały glob, zamieszkując domy od piwnic aż do strychu. Bardzo zręczna: biega, skacze, wdrapuje się po murach i ścianach, a wskutek swej rozrodczości szybko opanowuje dany teren, żarłocznością zaś, gromadzeniem różnych pokarmów i pracą niszczycielską, jak podgryzanie i kopanie, przyczynia się do zubożenia kraju. Długość ciała myszy domowej wynosi do 9,5 cm, a sierść jej jest brunatno - popielata. Myszy 2—3 miesięczne są już dojrzałe do rozpłodu. Żyją około 18 miesięcy, niekiedy nawet do 6 lat.

Prócz myszy domowej, znamy jeszcze mysz leśną *(Mus silvaticus* L.), dochodzącą do 12 cm długości, z sierścią rudawo - brunatną z wierzchu, a białawą pod spodem. Mysz ta gromadzi zapasy na czas głodu. Z nastaniem chłodów zbliża się do domostw lub osiada w stogach siana i zbóż.

Mysz polna *(Mus agrarius* Pall)) o wierzchu czerwono - brunatnym i z czarną pręgą, biegnącą wzdłuż grzbietu, dochodzi do 16 cm długości. Zwykle mieszka na polach i łąkach, zakładając gniazda nawet na terenach do 2000 m nad poziomem morza. Na okres zimowy chętnie wędruje do zabudowań ludzkich. Robi zapasy na zimę, gromadząc około 27 kg różnych pokarmów. Żywi się ziemniakami, burakami, leśnymi jagodami, zbożem, wobec czego musimy ją uważać za najgroźniejszą nieprzyjaciółkę gospodarstw ludzkich, zwłaszcza że — jako silniejsza — wypiera mysz domową.

Na zakończenie wymienię najmniejszą mysz krajową, t. zw. badylarkę *(Mus minutus* Pall), o grzbiecie żółtawym, a spodzie i nogach białych. Mysz ta jest tak mała (do 6,5 cm długości), że kłos wystarcza jej do wspięcia się w górę. Korzystając w tej właściwości, buduje z kilku ździebeł traw kuliste gniazda, które chwieją się za każdym powiewem wiatru. Żyje wyłącznie na polach i żywi się ziarnem.

Należy pamiętać, że są dwa okresy systematycznej i wzmożonej walki ze szczurami i myszami: wiosna, w czasie której wzmaga się rozrodczość gryzoni, i jesień — okres, w którym myszy przenoszą się do siedzib ludzkich (mieszkania, stodoły, obory i t. p.). Obecnie możemy przystąpić więc energicznie do tępienia myszy, które jest o wiele łatwiejsze niż tępienie szczurów.

Jednak i tu w celu osiągnięcia pożądanych wyników musimy zwrócić baczną uwagę na *ład, czystość i usuwanie resztek pokarmowych.* Myszy (zwłaszcza domowe) nie są tak podejrzliwe jak szczury, wobec tego zakładanie przynęt nie jest tak kłopotliwe, wymaga mniej staranności i urozmaicenia. O ile usuniemy różne resztki, to rozsypanie „zatrutej" pszenicy wystarczy do wytrucia myszy. Przy użyciu tego środka musimy pamiętać, że pszenica jest pokarmem atrakcyjnym dla ptactwa domowego (gospodarstwa wiejskie), które łakomstwo swe opłaca śmiercią. Stosowanie innych trucizn, cytowanych przy walce ze szczurami, nie jest potrzebne, *pszenica zatruta strychniną* daje bowiem zupełnie dobre rezultaty.

Bardzo dobre wyniki otrzymujemy przez ustawianie *pułapek*, których znamy kilka typów (skrzynkowe, druciane, uderzeniowe); do najpewniej działających należy pułapka zatrzaskująca się automatycznie w chwili poruszenia przynęty. Prócz tych sposobów, w walce z myszami możemy się posiłkować bakteriami, gazami, zwierzętami łownymi, jak kot, pies, myszołów i t. d. Wszystkie te środki zostały szczegółowo podane w numerze 19 „Pani Domu" powtarzać więc ich nie będę.

Należy zwrócić jednak uwagę na zarazki przenoszone przez myszy, a więc bakterie z grupy para-tyfusów, Gaertnera, tyfusu mysiego i choroby Brill'a. Wypowiadając walkę wszystkim myszom, musimy jednak pamiętać, że mysz biała, ta udomowiona odmiana gatunków pospolitych, hodowana jest przez człowieka do celów doświadczalnych. Mysz biała jest jednym z najlepszych obiektów do eksperymentowania, dzięki niej w pracowniach badawczych niejedno zagadnienie zostało rozwiązane.

dr J. M. Gębarska.

Okna przed zimą

Okna nie zaopatrzone starannie na zimę, to strata ciepła i zwiększenie kosztu opału. Przy tym przez nieszczelne okna przenika kurz i sadze z ulicy. Najlepiej zrobili ci, którzy latem zabezpieczyli okna w ten sposób, że wypełnili szpary okienne kitem, który po wyschnięciu i zamalowaniu doskonale wygląda i pozwala na łatwe otwieranie okien w ciągu zimy.

Obecnie jednak nie można już nic innego zastosować jak watę. W ostatnich czasach zaczęto stosować gumowe paski, którymi okleja się futrynę za pomocą specjalnego kleju, ale paski takie wystarczają na jakieś dwa lata, po tym czasie murszeją i pękają. Są więc dość kosztowne.

Stosując wałki z waty, nie należy smarować klejem waty, lecz futrynę, gdyż wówczas przy otwieraniu okien wata się nie rozrywa. Do klejenia dobry jest rzadki klajster, lepszy jednak gęsty krochmal ryżowy. Po przyklejeniu waty krochmalem należy zostawić okna otwarte przez godzinę. Gdy zaschnie, wata będzie się trzymała doskonale przez całą zimę, mimo otwierania okien.

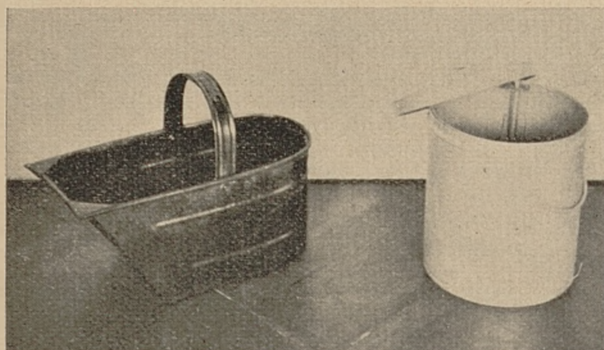
Jeżeli ktoś ze względów oszczędnościowych musi zastosować system oklejania okien paskami papieru, co jest ostatecznością i jest nieestetyczne i nie pozwala na otwieranie okien w zimie, to musi koniecznie pamiętać o tym, aby niektóre okna, a przynajmniej górne ich części lub lufciki, pozostawiać nieoklejone dla wietrzenia mieszkania. Szczególniej jest to ważne w pokojach sypialnych dla wietrzenia pościeli.

Okna przed zaopatrzeniem należy starannie umyć. Potrzebne są do tego schodki lub stół, na którym można wygodnie i pewnie ustawić stołek. Wygodne są schodki, posiadające u góry pomost do ustawiania misek lub wiaderka. Poza tym do mycia okien potrzebny jest zmywak i dwa naczynia, z czego jedno na wodę czystą do spłukiwania. Do mycia ram oprócz zmywaka dobrze jest mieć miękką szczotkę z włókien roślinnych.

Przy myciu okien najpierw myjemy ramy, a następnie szyby. Mycie zaczynamy od góry, używając tak do ram jak i do szyb wodę zmiękczoną amoniakiem w stosunku: na litr wody 2 łyżeczki lub nawet duża łyżka amoniaku, zależnie od tego czy woda jest mniej lub więcej twarda. Jeżeli ramy są bardzo zabrudzone i wymagają dodatkowego użycia mydła, to trzeba je potem starannie spłukać. Okna i drzwi większości domów są przybierane listwami, gzymsami i różnymi wycięciami. W zagłębieniach tych zasycha kurz i trudny jest do wymycia. Na szczęście nowa architektura dąży do tego, aby powierzchnia drzwi i ramy okienne były jak najgładsze, a przez to były łatwiejsze do mycia. Do mycia zagłębień lepiej jest używać szczotkę szczecinową niż roślinną. Szczecinowe nawet mokre są elastyczne, zaś szczotki z włókien roślinnych miękną w wodzie i nadają się do mycia tylko gładkich powierzchni.

Praktyczna drewniana skrzynia do węgla. Węgiel wrzuca się z góry, a wyjmuje się go przez klapę otwieraną z boku. W ten sposób wierzch skrzyni można w ciągu pracy w kuchni wykorzystać jak blat podręcznego stołu.





Blaszane naczynie do węgla o kształcie, ułatwiającym zsypywanie go. Kubeł do popiołu. Z wzorowni Związku Pań Domu w Warszawie.

Szyby myjemy czystą wodą, zmiękczoną amoniakiem, albo spirytusem denaturowanym lub mieszaniną kredy z wodą lub wreszcie papką, specjalnie przyrządzoną.

Przepis na płyn do mycia szyb. Pierwsza proporcja: dwie łyżki kredy, dwie łyżki magnezji, pół szklanki amoniaku i tyle wody, aby otrzymać gęstość kupnego płynu do czyszczenia metali, szkła i t. p., np. „Dobrolin".

Można zrobić płyn do mycia z innej proporcji, a mianowicie dwie łyżki kredy, dwie łyżki magnezji, dwie łyżki amoniaku, dwie łyżki spirytusu i tyle wody, aby otrzymać gęstość jak wyżej.

Mycie szyb taką pastą można uskuteczniać nawet podczas mrozów i to jest jej główną zaletą. Do częstego przecierania szyb można używać gazetę, stare ręczniki, ale najlepiej używać do tego irchę, która nie pozostawia włókien, jak to się dzieje ze ścierkami bawełnianymi lub płóciennymi.

M. Chmieleńska.

Wskazówki gospodarskie przed zimą:

Zaopatrzenie okien, nr 11, 1932 r.
Opatrywanie okien „Superhermitem", nr 11 1933 r.
Racjonalny sposób oczyszczania trzonu kuchennego, nr 2, 1937 r.
Urządzenia ogrzewnicze. — O czem należy pamiętać w okresie palenia w piecach, nr 11, 1934 r.
Ogrzewanie mieszkań, nr 11, 1932 r.
Walka z pożarem w mieszkaniu (sposoby zapobiegania), nr 7, 1932 r.

Kapusta kwaszona na zimę, naprędce nr 1, 1933 r.
Bakterie na usługach gospodyni, nr 11, 1935 r. (w przepisie kiszenie kapusty podano błędnie proporcję soli. Powinno być: 2% soli).
Korzystajmy z sezonu kapusty, nr. 12, 1934 r.

Jadłospisy

OBIAD. Zupa selerowa z grzankami. Pieczeń barania duszona w sosie śmietanowym, makaron, buraki. Gruszki w sosie waniliowym.

KOLACJA. Ziemniaki w mundurach z masłem śledziowym. Grzanki z marmoladą. Herbata.

OBIAD. Rosół z lanymi kluskami. Kura w sosie pomidorowym, ryż na sypko, sałata zielona. Kisiel czekoladowy.

KOLACJA. Kotlety ziemniaczane. Buraki z chrzanem lub jabłkami. Ciastka drobne. Herbata.

OBIAD. Zupa kalafiorowa, zasypana kaszką manną. Kotlety cielęce panierowane, ziemniaki, sałata z czerwonej kapusty. Krem kawowy z mleka.

KOLACJA. Fasola szparagowa lub brukselka z masłem i tartą bułką. Grzanki smażone z bułki lub chleba z duszoną cebulą. Herbata.

OBIAD. Zupa ogórkowa z ziemniakami. Naleśniki z pianą ze szpinakiem. Kisiel bakaliowy z sokiem.

KOLACJA. Kalafiory z jajami (przepis w nr 18). Jabłka smażone w cieście. Herbata.

OBIAD. Zupa jabłkowa ze słodkimi drobnymi grzankami. Kalarepa lub kapusta faszerowana ryżem i grzybami w sosie śmietanowo - grzybowym. Leniwe pierogi lub serniki z dżemem.

KOLACJA. Cebula nadziewana pomidorami w sosie śmietanowym, grzanki lub ziemniaki. Herbata, chleb z miodem.

Przepisy

Buraki z chrzanem.

80 dkg buraków	3 dkg mąki
2 dkg cebuli	1 korzonek chrzanu
4 dkg masła, woda	sól, cukier, sok cytr.

Buraki wypłukać, obrać, zszatkować na tarce do jarzyn (ilustr. w nr 19 br.), dodać siekanej cebulki i zagotować w małej ilości wody. Gdy miękkie, podprawić jasną zasmażką, dodać tartego sparzonego chrzanu, przyprawić do smaku. Podawać gorące do mięsa. Bardzo smaczne są buraki wymieszane przed podaniem z surowywymi szatkowanymi kwaskowymi jabłkami.

Grzanki z duszoną cebulą.

długa czerstwa bułka lub czerstwy chleb	25 dkg cebuli
10 dkg tłuszczu do smażenia	3 dkg tłuszczu
	trochę soli

Bułkę lub chleb obetrzeć na tarce ze skórki, pokrajać w kromki, obsmażyć z obu stron na złoty kolor. Cebulę pokrajać w cienkie plastry, udusić przykrytą nie rumieniąc, lekko osolić i gdy miękka nakładać na gorące grzanki. Można na wierzch położyć jaja sadzone lub posypać siekanym jajem na twardo.

Cebula nadziewana pomidorami.

6—8 dużych płaskich cebul	resztki wydrążone z cebul
25 dkg pomidorów lub	sól, zielony koperek siekany
5 dkg powideł pomidorowych	2—3 dkg tłuszczu
5 dkg tartej bułki	1/8 litra śmietany
4 dkg masła	

Pomidory rozgotować we własnym sosie i przetrzeć. Cebule obrać z łusek, usunąć piętkę, wydrążyć specjalną łyżeczką dość duże otwory, sparzyć jeśli bardzo ostra, osączyć. Resztki cebuli posiekać, udusić na maśle, dodać bułki, lekko zrumienić, wymieszać z przetartymi pomidorami lub powidłami, przyprawić do smaku solą i koprem. Przygotowaną masą napełnić cebule, ustawić w rondlu, dodać tłuszczu, podlać wodą lub wywarem z pomidorów i dusić do miękkości. Przed podaniem sos podprawić śmietaną. Podawać na okrągłym półmisku obłożone ryżem na sypko lub grzankami z bułki.

M. Dudzikówna.

Ostatnie przetwory.

Żurawiny z jabłkami i gruszkami.

2 kg żurawin zebranych po przymrozkach	1/2 kg gruszek (najlepsze bergamoty)
1,25—1,50 kg cukru	1/2 kg jabłek (renet)
1/4—3/8 litra wody	

Jagody przebrać, opłukać, sparzyć jeśli za wcześnie zebrane, osączyć z cukru i wody, przygotować gęsty syrop. Na gotujący zszumowany syrop wrzucić jagody, zagotować kilka razy, następnie wrzucić gruszki obrane, wydrążone i podzielone na połówki lub ćwiartki, a na końcu jabłka obrane, krajane na części. Gotować na wolnym ogniu aż wszystkie owoce będą szkliste i kropla soku puszczona na zimny talerz skrzepnie na galaretę. Ciepłe złożyć do wygrzanych słoików lub kamiennego garnka. Bardzo dobre do mięs, zwłaszcza białych.

M. Dudzikówna.

Marmolada z borówek i gruszek.

1 kg borówek	1/16 litra wody
30 dkg gruszek	wanilia
25 dkg cukru	

Borówki przebrać, opłukać (przemarzniętych nie trzeba parzyć), osączyć, przepuścić przez wyparzoną maszynkę od mięsa wraz z nieobieranymi pokrajanymi na części gruszkami; masę włożyć na gęsty syrop i smażyć mieszając 20 do 30 minut, robiąc próbę galaretowania. Dla zapachu dodać sproszkowanej wanilii. Gorącą marmoladę składać do gorących słoików lub garnków, a gdy ostygnie owiązać papierem pergaminowym. Używać do ciast, naleśników i smarowania chleba.

Marmolada z dyni i moreli.

1 kg dyni	1/8 litra wody
1/8 litra wody	sok z 1 cytryny
10 dkg suszonych moreli	1/2 kg cukru

Opłukaną dynię pokrajać na małe kawałki, zalać 1/8 litra wody, rozgotować, przetrzeć przez sito. Morele opłukane zalać 1/8 litra zimnej wody, przykryć, rozgotować, przetrzeć (pozostałe nieprzetarte części moreli włożyć do przecieru), połączyć z przecierem z dyni, wcisnąć sok z cytryny i smażyć na wolnym ogniu, wsypując po trochę cukier, aż marmolada stanie się tak gęsta, że po przeciągnięciu łyżką pozostaje bruzda i nie zlewa się. Odpowiedni stopień gęstości marmolady poznajemy również po tym, że spada z łyżki dużymi kawałkami i nie wydziela soku. Gorącą marmoladę złożyć do czysto wymytych, wyparzonych wrzącą wodą i wyprażonych w piecyku gorących słoi lub garnków kamiennych, brzegi słoi starannie wytrzeć czystą szmatką, umoczoną w gorącej wodzie, wstawić do średnio gorącego piecyka i zapiec. Gdy marmolada wystygnie, położyć na wierzch krążek pergaminowego papieru, umoczonego w spirytusie i owiązać słoik papierem pergaminowym. Używać do ciast, ciasteczek, chleba itp.

Uwaga: zamiast używać suszonych moreli, możemy w lecie przygotować marmoladę ze świeżych moreli, a w jesieni mieszać z marmoladą z dyni.

Marmolada z zielonych pomidorów i jabłek.

1 kg zielonych pomidorów	sok z 1 cytryny
1/2 kg jabłek	1/2 kg cukru
otarta skórka z 2 cytryn	

Pomidory opłukać, pokrajać, wlać 3/4 szklanki wody, rozgotować, przetrzeć przez sito. Jabłka opłukać, podzielić na części nie obierając, rozgotować w małej ilości wody (1/10 litra), przetrzeć, połączyć z przecierem z pomidorów, dodać otartą skórkę z cytryny i sok i gotować na wolnym ogniu, dodając porcjami cukier. Wysmażoną marmoladę skończyć, jak marmoladę z dyni i moreli (patrz wyżej). Używać do ciast, chleba itp.

S. Witkowska.

Cena pojedyńczego egzemplarza dwutygodnika „Pani Domu": 70 groszy.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł 12, półrocznie zł 6, kwartalnie zł 3. Zagranicą rocznie zł 20. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł 10, półrocznie zł 5, kwartalnie zł 2.50.
Prenumeratę zniżkową uwzględnia się jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Pani Domu Czasopismo Nr. 7.740.
Zmianę adresu uskutecznia się za opłatą gr. 25; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 30 gr. w znaczkach pocztowych.
Ceny ogłoszeń: cała strona zł 300.— 1/2 str. zł 170.— 1/4 str. zł 90.— 1/8 str. zł 50.—. W tekście ceny o 50% wyższe.

Adres Redakcji i Administracji PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: M. Romanowa. **Redaktorki:** Ludwika Bormann i Marya Romanowa.

7594 Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Al. Jerozolimskie 79. Tel. 8-84-12, 8-28-02.

M. ARCTA

NOWOCZESNA ENCYKLOPEDIA ILUSTROWANA

OD **A** DO **Z**

37.000 haseł z wszelkich dziedzin nauki, sztuki, techniki, życia bieżącego oraz 58 przeglądów syntetycznych — 16 tablic wielobarwnych, 54 tablice dwubarwne, 8 map kolorowych, 66 map czarnych w tekście oraz 50 wykresów i około 3000 rysunków w tekście.

Cena w pięknej oprawie w imitacji skóry zł. 45.—

M. ARCT — WARSZAWA

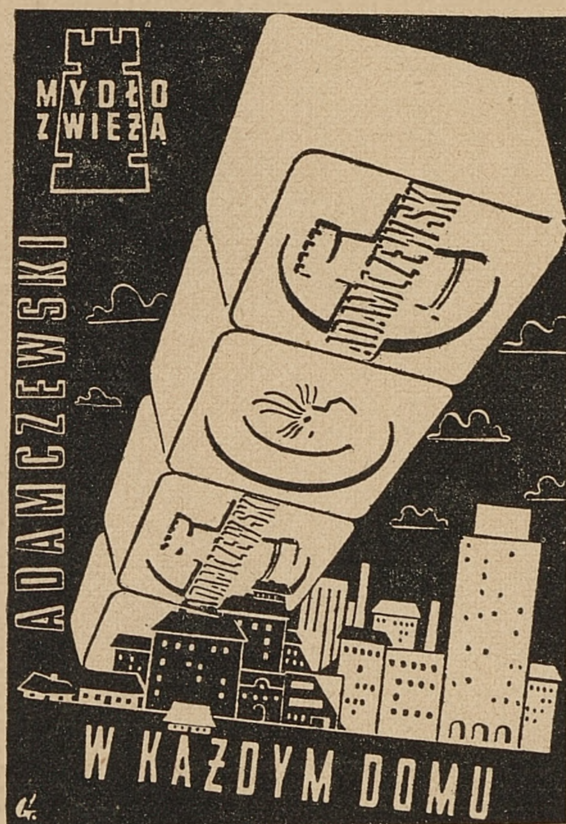
Soczyste jabłka, gruszki i stężałe wino! jak właściwie powstałaś, pyszna legumino?



za pomocą **żelatyny** mielonej d-ra **OETKERA**

Niezrównana książka z przepisami Dr. A. Oetkera p. t. „Dobra Gospodyni piecze sama" jest do nabycia we wszystkich sklepach kolonialnych i księgarskich.

Cena obniżona 30 groszy.



ZAWSZE AKTUALNE SĄ DAWNE ROCZNIKI

„PANI DOMU"

Rocznik 1932 bez Nr. 1, str. 242	Zł.	5.—
Rocznik 1933 komplet 12 n-rów	„	6.—
Rocznik 1934 komplet str. 290, 12 n-rów	„	7.—
Rocznik 1935 komplet str. 322, 15 n-rów	„	8.—
Rocznik 1936 komplet str. 392, 24 n-ry	„	10.—

WSKAZÓWKI O CZYNNOŚCIACH DOMOWYCH, PRZEPISY I T. D.